



Ministère fédéral
de l'Économie
et de l'Énergie

25 CONSEILS POUR FAIRE DES ÉCONOMIES D'ÉNERGIE

Économiser simplement de l'électricité
et du gaz chez soi avec le BMWÉ et
ménager son portefeuille. Chaque
contribution compte !



80 MILLIONEN GEMEINSAM FÜR
ENERGIEWECHSEL

10 CONSEILS AUX EFFETS D'ÉCONOMIES IMMÉDIATS POUR LE CHAUFFAGE ET L'EAU CHAUDE



JUSQU'À
68 %

DE L'ÉNERGIE CONSOMMÉE
POUR LE CHAUFFAGE ET
L'EAU CHAUDE PEUT ÊTRE
ÉCONOMISÉE À L'AIDE DE
MESURES SIMPLES.



29 %

LES MÉNAGES REPRÉSENTENT
29 % DE LA CONSOMMATION
TOTALE D'ÉNERGIE. À TITRE DE
COMPARAISON : L'INDUSTRIE ET
LES TRANSPORTS REPRÉSENTENT
RESPECTIVEMENT 28 % ET 31 %.



86 %

DE L'ÉNERGIE EST CONSOMMÉE
POUR LE CHAUFFAGE ET L'EAU
CHAUDE DES MÉNAGES.

Les ménages consomment la plupart de l'énergie pour le chauffage (71 %) et l'eau chaude (15 %). Ils recèlent en conséquence le plus grand potentiel d'économies.

1 BAISSER LE CHAUFFAGE D'UN DEGRÉ

Il ne faut pas geler pour faire des économies d'énergie de chauffage. Baisser la température d'un degré seulement peut économiser jusqu'à 6 % d'énergie. Des températures plus basses sont même plus saines notamment quand on dort.

2 THERMOSTATS INTELLIGENTS

Des thermostats intelligents et programmables aident à régler la température ambiante optimale ainsi que les périodes de chauffage souhaitées. Ils permettent de concilier confort et économies d'énergie. L'installation d'un thermostat moderne est rapide. Il suffit simplement de dévisser l'ancienne vanne du radiateur et de visser le nouveau modèle.

3 PURGER LES RADIATEURS

Un radiateur fait du bruit ? Il faut alors purger le radiateur avec une clé de purge. Cette opération nécessite en moyenne cinq minutes. C'est du temps bien investi car purger régulièrement le radiateur économise des frais de chauffage.

4 NE PAS ENCOMBRER L'ESPACE DES RADIATEURS

Les radiateurs n'ont certes pas besoin d'air dans leur mécanisme intérieur mais ont besoin d'air autour d'eux. Pour assurer leur fonctionnement en économisant de l'énergie, ils ne doivent pas être couverts. Ne pas placer de canapé, d'étagère ou de rideau lourd devant eux. Cela permet d'économiser jusqu'à 12 % d'énergie.

5 AÉRER PAR À-COUPS

En gardant les fenêtres entrouvertes, les frais de chauffage sont littéralement jetés par la fenêtre. Cela refroidit les meubles et il est alors nécessaire de chauffer plus. Il est donc préférable d'aérer par à-coups. Fermer brièvement le radiateur, ouvrir en grand les fenêtres, et aussi les portes et aérer une bonne fois. Cinq à 10 minutes.

6 ÉTANCHÉIFIER LA PORTE DONNANT SUR LE TOIT ET LA CAVE

Des joints d'étanchéité élastiques pour les interstices inférieurs des portes, des profilés d'étanchéité mobiles et des joints à brosse coûtent peu et rapportent beaucoup. Notamment pour les portes menant à des pièces non chauffées de la maison, comme par exemple à la cave ou au toit. Mais également à la cage d'escalier froide. Faites attention aux fenêtres : surtout dans les anciens bâtiments qui présentent quelques difficultés. Il est préférable de faire appel à du personnel qualifié.

7 FERMER LES PORTES

Fermer les portes entre les pièces permet d'éviter jusqu'à cinq pour cent des frais de chauffage. Les portes donnant sur le couloir, la cave et le grenier doivent particulièrement rester toujours fermées pour que la chaleur ne s'échappe pas inutilement.

8 CHANGER LA DOUCHETTE ET LE ROBINET

Les pommeaux de douche économes en eau ont un régulateur de débit intégré. Ils consomment ainsi moins d'eau. Un bon équipement qui réduit jusqu'à 30 % les frais d'eau chaude. Utilisez un régulateur de jet économe dans la cuisine afin d'utiliser efficacement l'eau chaude.

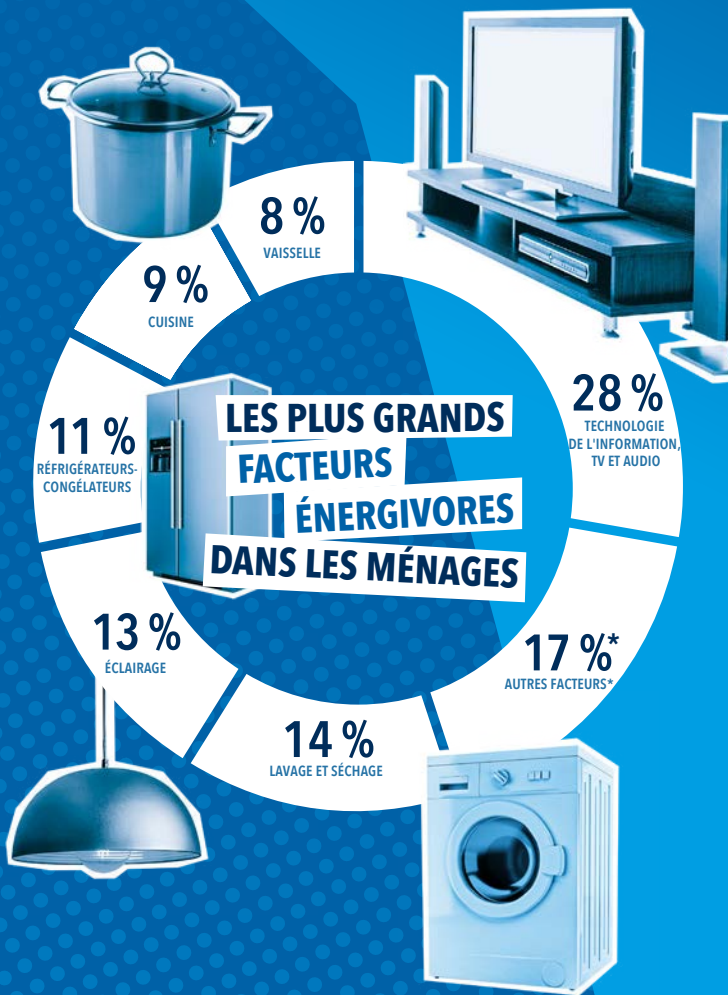
9 PRENDRE UNE DOUCHE RAPIDE

La douche chaude nécessite beaucoup d'énergie. Il est donc préférable de prendre une douche rapide à des températures d'eau plus fraîches pour économiser de l'eau, de l'énergie et des frais. Un conseil simple : éteindre l'eau lors du savonnage.

10 SE LAVER LES MAINS À L'EAU FROIDE

Le savon élimine aussi les saletés sans eau chaude. Il suffit donc de se laver les mains à l'eau froide.

8 CONSEILS POUR DÉTECTER DES FACTEURS ÉNERGIVORES



Les grands appareils ménagers et de divertissement consomment le plus d'électricité dans les ménages. Certains sont devenus plus économes, mais d'autres sont malheureusement gaspilleurs.

1 NE PAS UTILISER DE RADIATEURS SOUFLANTS

Les radiateurs soufflants électriques ne sont pas une alternative aux radiateurs à gaz, mais bien plus un gouffre financier. Ces appareils ne sont pas faits pour chauffer durablement. Afin de réduire les frais de chauffage en gaz, il est préférable de ne chauffer que les pièces dans lesquelles on passe du temps et de baisser les températures

2 RESPECTER L'ÉTIQUETAGE ÉNERGÉTIQUE EUROPÉEN

Respecter lors de l'achat de nouveaux appareils électriques comme des télévisions, réfrigérateurs et machines à laver la classe d'efficacité énergétique de l'étiquetage énergétique européen et choisir la taille adéquate. Conseil supplémentaire : les appareils électriques consomment aussi de l'électricité en mode veille. Éteindre complètement les appareils la nuit avec une multiprise.

3 UTILISER DE PRÉFÉRENCE UN ORDINATEUR PORTABLE

Est-il aussi possible d'utiliser un ordinateur portable pour le télétravail ? Il consomme moins d'énergie qu'un ordinateur PC.

Plus de conseils pour faire des économies d'énergie sur www.energiwechsel.de/energiesparen

4 LAVAGE ET SÉCHAGE ÉCONOMES

Laver à 40 degrés (coton) ou à 30 degrés (fibres synthétiques) suffit plutôt qu'à 60 degrés. Utiliser en plus des programmes éco et remplir autant que possible la machine. Sécher ensuite le linge sur l'étendoir.

5 ÉCLAIRAGE ADAPTÉ AUX BESOINS

Remplacer toutes les lampes à incandescence et halogènes par de nouvelles LED économise jusqu'à 80 % d'énergie. Allumer la lumière seulement là où elle est utilisée. Renoncer à l'éclairage décoratif de la maison et du jardin.

6 RÉFRIGÉRATEUR : SEPT DEGRÉS SUFFISENT

Les nouveaux appareils sont nettement plus efficaces et la consommation a baissé de moitié. Mais les réfrigérateurs sont souvent réglés trop bas. Il suffit de les régler à sept degrés pour conserver adéquatement les aliments au frais. -18 degrés suffisent dans le congélateur.

7 CUISINER ET CONFEC-TIONNER DES PÂTISSERIES DE MANIÈRE RESPECTUEUSE DU CLIMAT

Fermer le couvercle de la casserole lors de la cuisson. Éteindre plus tôt le four pendant la cuisson des pâtisseries et utiliser la chaleur restante. Renoncer au préchauffage économise aussi de l'électricité.

8 UTILISER LE LAVE-VAISSELLE PLUTÔT QUE LE LAVAGE À LA MAIN

Le lave-vaisselle lave mieux que les mains et consomme moins d'eau que le lavage à la main. Le programme éco est encore plus efficace.

* Par exemple chauffages supplémentaires, systèmes d'aération, pompes de circulation, aquariums, piscines, pompes de bassin et outils de jardinage

PROGRAMMES DE SOUTIEN DU BMWE



D'ÉCONOMIES EN INSTALLANT DE NOUVELLES FENÊTRES ET PORTES.



D'ÉCONOMIES D'ÉNERGIE EN UTILISANT UNE NOUVELLE POMPE À CHALEUR.



DES SUBVENTIONS D'UN MONTANT POUVANT ALLER JUSQU'À 60 000 EUROS PAR LOGEMENT PEUVENT ÊTRE OCTROYÉES PAR LE BMWÉ LORS DES RÉNOVATIONS ÉNERGÉTIQUES.

C'est ainsi que nous soutenons les projets de rénovation :

- Quiconque souhaite augmenter son efficacité énergétique peut s'adresser aux **services de conseil des Bureaux des consommateurs** (« **Energieberatung der Verbraucherzentralen** »). Que ce soit les frais de chauffage ou d'électricité, l'isolation thermique ou les énergies renouvelables : tous les services de conseil sont promus par le BMWÉ et sont donc essentiellement gratuits. Et pour les ménages à faible revenu gratuits.
- À travers l'**aide fédérale sous forme de conseil énergétique pour les logements** (« **Bundesförderung für Energieberatung für Wohngebäude** »), vous recevez des conseils énergétiques chez vous. Ainsi qu'un plan pour votre rénovation individuelle. La rénovation obtient un soutien financier d'un maximum de 1 700 euros.
- À travers l'**aide fédérale pour les bâtiments efficaces en énergie – Mesures spécifiques** (« **Bundesförderung für effiziente Gebäude – Einzelmaßnahmen** »), vous recevez des fonds pour procéder à une rénovation. Jusqu'à 60 000 euros par logement.

7 CONSEILS POUR RÉNOVER VOTRE PROPRIÉTÉ

Des conseils d'économies d'énergie que vous pouvez suivre vous-même ou avec l'aide de professionnels :

1 CALFEUTRER ET ISOLER LES TUYAUX

Il suffit de peu : les tuyaux d'eau chaude et de chauffage ainsi que la robinetterie et les vannes sont faciles à calfeutrer et isoler ultérieurement. Cela évite des pertes d'énergie à chaque mètre.

2 ISOLER LE TOIT ET LE PLAFOND DE LA CAVE

Cela vaut aussi pour le plafond donnant sur le toit et le toit de la cave. Monter soi-même le matériau isolant est souvent possible.

3 ÉQUILIBRAGE HYDRAULIQUE DU RADIATEUR

Si purger ne suffit pas, un équilibrage hydraulique peut être effectué par des professionnels afin de répartir de nouveau uniformément la chaleur dans les radiateurs.

4 CHANGER LA POMPE À CHALEUR

Elle ne produit pas seulement de la chaleur mais consomme aussi de l'électricité. Une pompe à chaleur moderne consomme jusqu'à 80 % de moins d'énergie. L'investissement en vaut tout de suite la peine.

5 DES FENÊTRES ET PORTES ÉCONOMES EN ÉNERGIE

Des fenêtres et portes économes en énergie permettent de réduire jusqu'à 20 % les frais d'énergie. Important : considérer le bâtiment comme un tout et coordonner les étapes de la rénovation. Des conseils en énergie peuvent s'avérer utiles.

6 SE CHAUFFER AVEC LES ÉNERGIES RENOUVELABLES

Utiliser des pompes à chaleur et des chaudières à biomasse permet de ne plus se chauffer au gaz naturel et au fioul. On se chauffe alors même de manière écologique.

7 INSTALLATION SOLAIRE THERMIQUE POUR L'EAU CHAUDE

Une installation solaire thermique couvre la production d'eau chaude. Quand le soleil ne brille pas, l'eau chaude provient de votre propre installation.

i**Plus d'informations sur :
www.energiewechsel.de****En coopération avec :****verbraucherzentrale****Energieberatung**

Mentions légales

Éditeur

Ministre fédéral de l'Économie et de la
l'Énergie (BMWE)
Relations publiques
10100 Berlin
www.bundeswirtschaftsministerium.de

Mise à jour

Août 2025

Cette publication est disponible pour
téléchargement uniquement.

Maquette

PRpetuum GmbH, 81541 München

Photos

getty images/Hinterhaus Productions
getty images/ULTRA.F
getty images/3alex
getty images/Ng Sok Lian (EyeEm)
getty images/Roman Milert (EyeEm)
getty images/cafotodigital

Cette publication est publiée par les services
des relations publiques du ministère fédéral
de l'Économie et de la l'Énergie. Elle est
diffusée gratuitement et n'est pas destinée à
la vente. Elle ne peut pas être utilisée à des
fins de publicité électorale par des partis ou
groupes politiques.

