Bien vivre chez soi, confort et économie d'énergie

Objectifs : Encourager une démarche d'économie d'énergie en trouvant les bonnes informations, en s'engageant dans des travaux d'amélioration thermique, dans des travaux ergonomiques, électriques ou de plomberie. Changer ses habitudes quotidiennes afin de réduire ses factures de chauffage, d'électricité ou d'eau. Réfléchir à un éventuel futur déménagement.

PROGRAMME

Le logement et certaines des habitudes quotidiennes sont extrêmement énergivores

Les préoccupations écologiques
L'impact non négligeable sur les factures d'eau et d'électricité (facilement 400 € d'économie par an avec des changements simples)

Trouver les informations sur les derniers conseils en économies d'énergie

Conseil de l'Ademe et du Ministère de l'Environnement, de l'Energie et de la Mer
Recommandations de EDF et Engie

Exemples de travaux d'amélioration thermique

Isolation des combles, des murs, des planchers, des fenêtres
Changement de matériel : chaudière, radiateurs électriques, chauffe-eau, pompe à chaleur, poêle à bois ou à granulés
Utiliser la programmation

Exemples de petits travaux ergonomiques, électriques ou de plomberie

Aménager les meubles pour profiter le plus possible de l'éclairage naturel
Installer des interrupteurs à minuteries pour les lieux de passage comme les couloirs
Installer des variateurs électriques dans les pièces de vie
Choisir la bonne intensité pour les ampoules
Adopter les multiprises avec interrupteurs, les prises coupe-veille et les logiciels gestionnaires d'énergie
Installer à l'extérieur des spots à énergie solaire
S'équiper d'une cuve pour récupérer l'eau de pluie
Remplacer la baignoire par une douche (avec éventuellement recyclage de l'eau)
Remplacer les robinets des lavabos
Modifier les chasses d'eau des WC

Exemples de changement des habitudes quotidiennes

Chauffage

Éviter l'usage de radiateurs d'appoint électriques ou gaz qui consomment plus
Purger les radiateurs 1 fois/an
Baisse la température de 1°C
Baisser le chauffage sensiblement quand le logement est inoccupé et adapter la température aux différentes pièces
Faire jouer la concurrence
Isoler les tuyaux d'eau chaude et de chauffage
Entretenir la chaudière

Personnes concernées :
Toute personne souhaitant s'engager dans une démarche d'économie d'énergie.

Pré requis : Aucun

PEDAGOGIE

Le Formateur
Longue expérience dans le domaine de la formation.

Parcours pédagogique

Les méthodes sont actives, faisant appel au vécu des stagiaires.

Intra entreprise
Lieu de Formation :
dans la ville de votre choix.

Tarif Inter entreprises à Paris, Lyon, Lille, Lisieux par personne

1 jour

650 € H.T.

Réf : RH106

Ouvrir 10 minutes pour aérer la pièce
Fermer les volets
Installer des rideaux épais et les tirer
Eviter les courants d'air, installer des boudins/bas de porte et des joints aux fenêtres

Climatisation et ventilation

Réduire de 3°C la température intérieure par rapport à celle de l'extérieur suffit à donner une nette sensation de fraîcheur
Ventiler les pièces la nuit et le matin pour profiter de la fraîcheur
Poser des stores à l'extérieur des fenêtres pour réduire l'échauffement des vitres
Installer des protections contre le soleil telles que volets, pare-soleil, films de protection sur les vitrages, végétation adaptée
Fermer portes et fenêtres quand le climatiseur est en marche
Nettoyer et dépoussiérer les bouches de ventilation

Eau

Prendre une douche plutôt qu'un bain
Préférer le lave-vaisselle au robinet qui consomme de 2 à 3 fois plus d'eau
Arroser le jardin de préférence en soirée
Etre vigilant face aux fuites

Eclairage

Penser à éteindre
Utiliser des ampoules à économie d'énergie
Supprimer tous les produits d'éclairage domestique jugés trop énergivores
Nettoyer les lampes et luminaires
Faire entrer le maximum de lumière naturelle dans les pièces, en dégageant les fenêtres

Réfrigérateur / Congélateur

Regarder l'étiquette portant sur l'énergie
Régler le thermostat du réfrigérateur
Bien positionner le réfrigérateur
Nettoyer la grille à l'arrière au moins une fois par an
Dégivrer régulièrement
Ne surchauffer par la pièce où se trouve le réfrigérateur

Appareils électriques

Faire la chasse aux appareils électriques qui restent en veille
Regrouper dans la mesure du possible plusieurs appareils sur une prise multiple avec interrupteur
Faites fonctionner de préférence les électroménagers pendant les heures creuses
Choisir le four, les appareils électro-ménagers
Choisir un ordinateur portable qui consomme nettement moins qu'un poste fixe
Préférer les piles rechargeables
Débrancher le chargeur une fois l'appareil rechargé
Choisir plutôt un appareil sans écran digital
Des habitudes à prendre avec le lave-linge et le sèche-linge
Préférer la cocotte-minute aux casseroles
Bien faire cuire les aliments

➘ Réfléchir à un éventuel futur déménagement

Choisir son énergie
Choisir son fournisseur
Choisir maison ou appartement
Estimer son budget énergie