

  
Familles à énergie positive  
engagées pour le climat !

# Relevez le défi !



QUIZZ

# 20

éco  
gestes

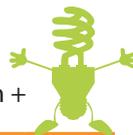
Cet livret, je  
tente de faire  
plus de 8 %  
d'économie  
d'énergie



# Où en êtes-vous des économies d'énergie ?

## 10 gestes + + +

✓ Cochez ce que vous faites déjà,  
✓ et ce que vous souhaitez faire en +



- |    |   |                          |
|----|---|--------------------------|
| 1  | Installer des rideaux épais et/ou des volets à toutes les fenêtres des pièces       | <input type="checkbox"/> |
| 2  | Fermer les portes des pièces les moins chauffées                                    | <input type="checkbox"/> |
| 3  | Contrôler la qualité de l'eau du circuit de chauffage hydraulique tous les ans      | <input type="checkbox"/> |
| 4  | Baisser de 1 ou 2°C la température de chauffage des pièces                          | <input type="checkbox"/> |
| 5  | Régler le thermostat selon l'occupation quotidienne ou hebdomadaire                 | <input type="checkbox"/> |
| 6  | Régler la température du chauffe-eau entre 55 et 60°C                               | <input type="checkbox"/> |
| 7  | Équiper les robinets et pommeaux de douche de mousseurs économes                    | <input type="checkbox"/> |
| 8  | Prendre des douches de moins de 5 min   | <input type="checkbox"/> |
| 9  | Éviter d'utiliser le sèche-linge  | <input type="checkbox"/> |
| 10 | Vérifier régulièrement la température intérieure du réfrigérateur et du congélateur | <input type="checkbox"/> |

### Le saviez-vous ?

Au-delà de 20°C, chaque degré de plus coûte en moyenne 7% sur la facture de chauffage.

# Le Mini Quizz !

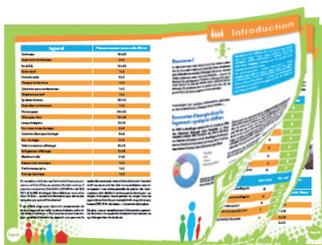
## 10 gestes +

- 1 Aérer 5 minutes par jour, même en hiver (en l'absence de VMC)
- 2 Isoler les tuyaux d'eau chaude et du circuit de chauffage hydraulique
- 3 Remettre systématiquement les mitigeurs sur la position froide
- 4 Dégivrer le réfrigérateur/congélateur dès qu'il y a 5mm de givre
- 5 Couper systématiquement les veilles de tous les appareils
- 6 Régler l'ordinateur en mode "économies d'énergie"
- 7 Utiliser le plus souvent des cycles courts à basse température
- 8 Utiliser des néons dans le garage ou la cave
- 9 Mettre un couvercle sur la casserole en cuisinant
- 10 Décongeler les aliments dans le frigo plutôt qu'au micro-onde

**Point trop n'en faut !**

Mieux vaut 2 gestes tenus dans le temps que 10 abandonnés rapidement.





En participant au défi, **venez découvrir les 80 autres éco-gestes** proposés !

[www.familles-a-energie-positive.fr](http://www.familles-a-energie-positive.fr)

**Le défi "Familles à énergie positive"**, c'est réaliser au moins 8 % d'économies sur ses factures énergétiques par rapport à l'hiver précédent.

En équipe, mesurez -vous aux autres et tentez, de façon conviviale, de dépasser les 200€ économisés\*.



*L'énergie la moins chère et la moins polluante est celle que l'on ne consomme pas !*

\* Économie moyenne par famille constatée lors des précédentes éditions