

Sobriété
énergétique

52 astuces simples conseillées par Hellio compilées dans un guide pour économiser toute l'année !



Dans le contexte actuel de hausse des prix de l'énergie, chaque geste pour économiser compte ! Conscient de la nécessité de coupler travaux de rénovation énergétique et sobriété énergétique, HELLIO, acteur de référence de la maîtrise de l'énergie, lance un guide contenant 52 écogestes¹ à la portée de tous, peu onéreux et efficaces, pour changer les habitudes et aider les consommateurs à faire davantage d'économies sur les factures d'énergie.

Dans la vie quotidienne, des gestes simples peuvent être adaptés et adoptés afin de faire baisser les factures à la fin du mois. En plus de faire du bien au portefeuille, c'est aussi un enjeu crucial pour la planète. En effet, la consommation d'énergie excessive a des impacts inéluctables sur l'environnement, comme le réchauffement climatique ou la pollution de l'air.

¹ Sources : CLER et Ademe

FP&A - Service Presse Hellio

Céline Gay - 66 route de Sartrouville Bât.2
Parc des Erables - 78230 LE PECQ
Tél : 07 61 46 57 31 - Fax : 01 39 52 94 65
celine@fpa.fr

Hellio

50 rue Madame de Sanzillon
92110 Clichy
servicepresse@hellio.com
hellio.com

La question des écogestes s'impose donc. S'ils sont réalisés quotidiennement, ces derniers peuvent avoir un impact positif sur l'environnement. Ces 52 astuces agrémentées de conseils simples et d'illustrations ludiques, basées sur les recommandations de l'Ademe et de Cler - Réseau pour la transition énergétique -, permettent aux ménages de réaliser une action concrète une fois par semaine.

« L'objectif de ce guide lancé par Hellio est de faire évoluer le comportement des consommateurs pour rendre leur consommation plus écologique et ainsi contribuer à préserver la planète », indique Julie Baquet, responsable communication Hellio.

Parmi les nouvelles habitudes à adopter :

- › **La douche, c'est 5 minutes top chrono** pour économiser jusqu'à 50 % sur la facture d'eau ! Pour y parvenir, des astuces existent comme utiliser un sablier ou un minuteur.
- › **Installer un système de régulation et de programmation du chauffage.** Avec un thermostat connecté, jusqu'à 15 % d'économies peuvent être réalisées.
- › **Préférer une plaque à induction.** La cuisson vitrocéramique utilise des radiants. A l'inverse, la plaque à induction repose sur un procédé plus récent : chauffer grâce à un champ magnétique. Elle permet une économie d'environ 20 % par rapport aux vitrocéramiques et de 25 % par rapport aux plaques de cuisson classique.
- › **Remplacer les ampoules à incandescence par des LEDs.** Elles consomment 90 % d'énergie en moins et leur durée de vie est estimée entre 50 000 et 100 000 heures contre 1 000 heures pour une ampoule classique.
- › **Décongeler son congélateur et son réfrigérateur régulièrement.** La glace qui se forme diminue le transfert thermique entre l'air intérieur et le système de réfrigération en constituant un isolant thermique. Le système doit alors consommer plus d'énergie pour maintenir la température intérieure au même niveau. Il sera alors possible d'économiser jusqu'à 30 % d'énergie consommée inutilement.



L'intégralité des astuces HELLIO sont à retrouver dans le guide [téléchargeable ici](#)

FP&A - Service Presse HELLIO

Céline Gay - 66 route de Sartrouville Bât.2
Parc des Erables - 78230 LE PECQ
Tél : 07 61 46 57 31 - Fax : 01 39 52 94 65
celine@fpa.fr

HELLIO

50 rue Madame de Sanzillon
92110 Clichy
servicepresse@hellio.com
hellio.com

À propos de Hellio



Hellio est l'acteur historique de référence de la maîtrise de l'énergie. Pionnier du marché des économies d'énergie en France (métropole et Outre-Mer), Hellio ambitionne de permettre au plus grand nombre de maîtriser son énergie : le groupe se démarque par le savoir-faire, l'innovation et la culture métiers de ses équipes sur toute la chaîne de valeur de l'efficacité énergétique. Avec son réseau d'artisans RGE agréés, Hellio œuvre pour simplifier les démarches et apporter des solutions sur-mesure pour tous les consommateurs d'énergie - des particuliers aux entreprises, en passant par les collectivités locales - et ce pour tous les types de bâtiments et leurs équipements.

Indépendant, expert et ancré dans la transition énergétique au quotidien, Hellio prend part à l'effort de relance pour faire de l'énergie de demain, une énergie positive et d'impact, au service de tous.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.hellio.com

Crédit photo : GNTC

FP&A - Service Presse Hellio

Céline Gay - 66 route de Sartrouville Bât.2
Parc des Erables - 78230 LE PECQ
Tél : 07 61 46 57 31 - Fax : 01 39 52 94 65
celine@fpa.fr

Hellio

50 rue Madame de Sanzillon
92110 Clichy
servicepresse@hellio.com
hellio.com