

hellio

**52 astuces pour
économiser toute
l'année !**

hellio

Pour plus d'économies d'énergie, Hellio vous recommande d'isoler votre logement avant de changer votre mode de chauffage.

Les équipes Hellio vous accompagnent dans la réalisation de vos projets d'économies d'énergie : particulier.hellio.com

Réaliser des travaux de rénovation
énergétique est un premier pas vers
des économies sur vos factures d'énergie,
plus de confort et un geste pour la planète !
Chaque action compte.

**Hellio vous délivre dans ce guide des astuces
simples, peu onéreuses et efficaces pour
économiser toute l'année.**

Bonne lecture !

Sources :



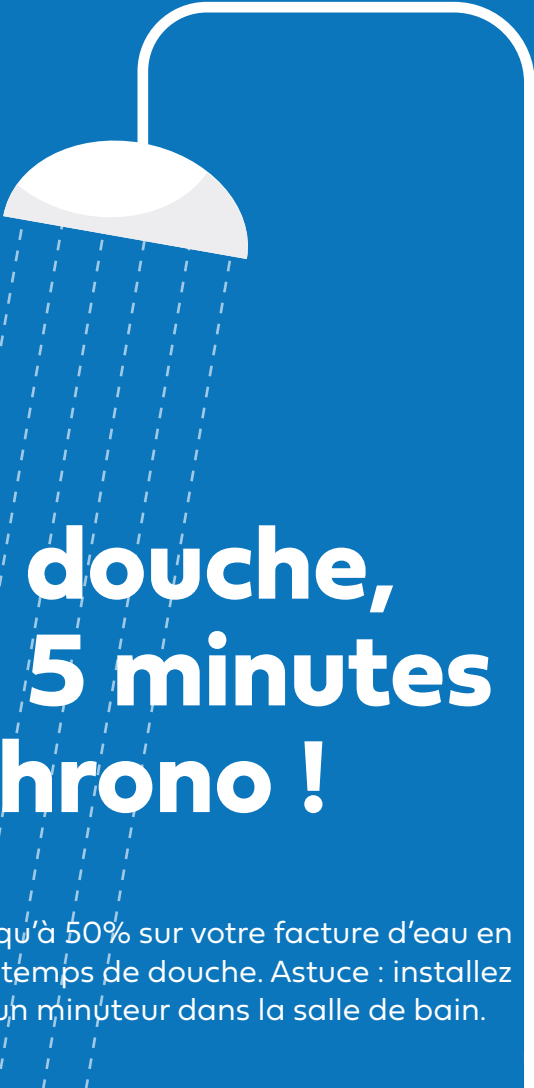
**CLER RÉSEAU
POUR LA TRANSITION
ÉNERGÉTIQUE**





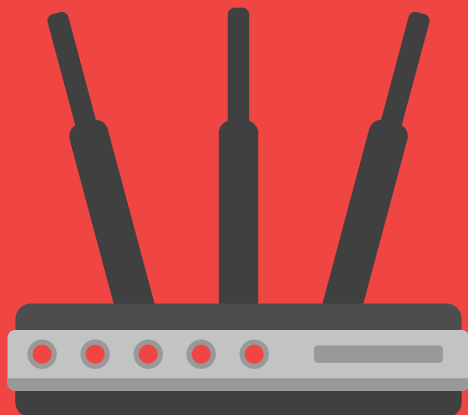
Baisser le chauffage de 1°C

À la clé : - 7 % d'énergie consommée !



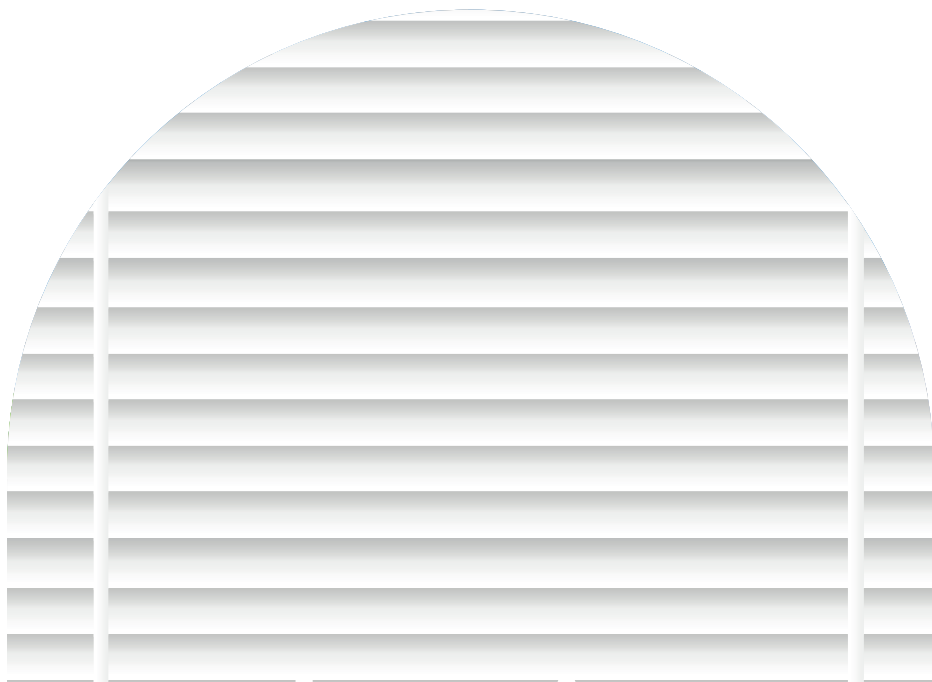
La douche, c'est 5 minutes chrono !

Économisez jusqu'à 50% sur votre facture d'eau en réduisant votre temps de douche. Astuce : installez un sablier ou un minuteur dans la salle de bain.



Débranchez votre box internet

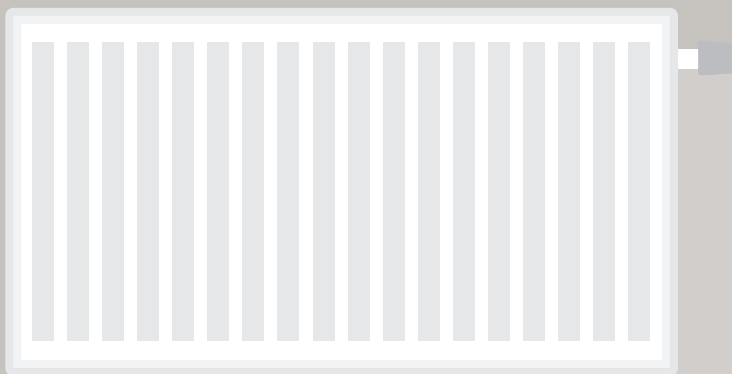
Une box allumée 24h/24 est égale à
la consommation d'un réfrigérateur.



La nuit, fermez les volets, stores et rideaux

**Vous pouvez grâce à ce geste réduire de 60 %
la déperdition de chaleur d'une fenêtre.**

Évitez les radiateurs d'appoint



Si vous n'avez pas le choix, privilégiez
un radiateur électrique rayonnant ou
à bain d'huile.



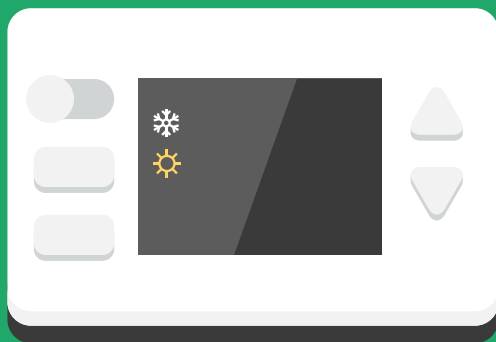
Utilisez du bois sec de plus de 2 ans

Brûler du bois humide baisse fortement le rendement énergétique de votre système de chauffage et engendre des risques de pollution de l'air.

Offrez des jacinthes à la Saint Valentin

Un bouquet de 25 roses pollue autant
qu'un trajet de 20 km en voiture. Les
roses sont importées ou cultivées en
plein hiver sous serre chauffée.

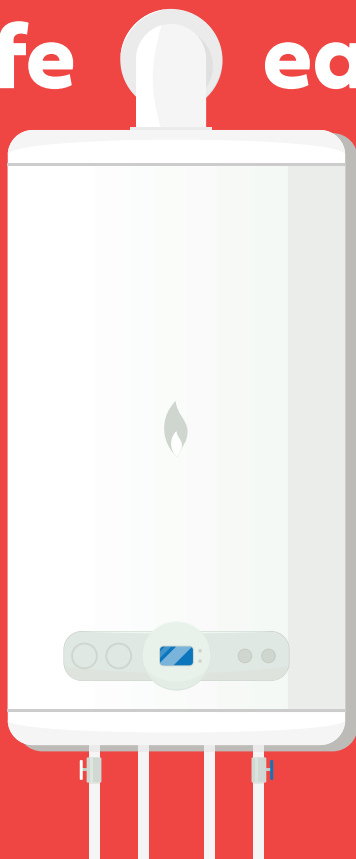




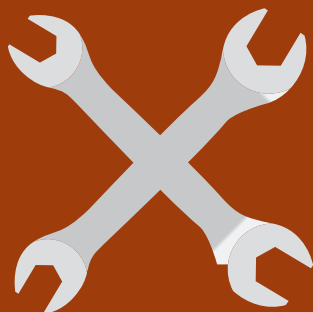
Installez un système de régulation et de programmation

Avec un thermostat connecté, jusqu'à 15 % d'économies peuvent être réalisées.

Réglez la température de votre chauffe eau



La température
idéale est entre
55°C et 60°C.

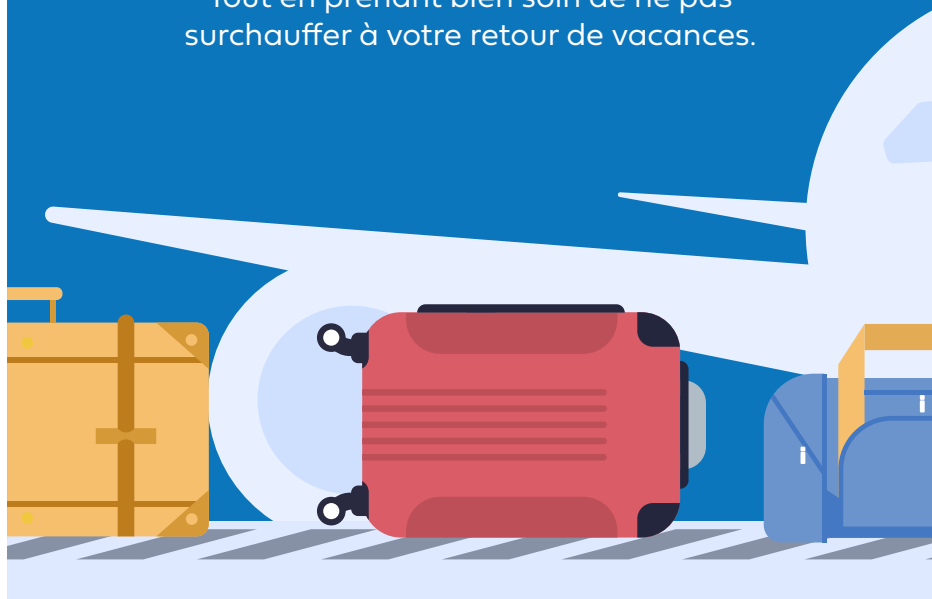


Faites vérifier votre chaudière 1 fois par an

Le mauvais entretien ou réglage d'une
chaudière peut réduire son efficacité
(entre 8 et 12 %). C'est obligatoire pour
les chaudières gaz, fioul et bois.

Absence prolongée ? Mettez votre chauffage en mode hors gel

Tout en prenant bien soin de ne pas
surchauffer à votre retour de vacances.



Privilégiez la position froide lorsque vous fermez les robinets mitigeurs

Cela permet d'économiser de l'eau chaude à chaque utilisation. Chaque Français consomme entre 150 et 200 litres d'eau par jour.



Lavez votre linge à 30°C

Laver son linge à 30°C au lieu de 60°C, permet de réaliser une économie sur votre facture d'énergie de plus de 60 % !





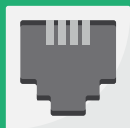
Dégivrez votre congélateur/ réfrigérateur régulièrement

Dès que la couche de givre dépasse 2 à 3 mm,
pensez à dégivrer : c'est jusqu'à 30 % d'énergie
consommée inutilement.



Adaptez la puissance de l'éclairage selon vos besoins

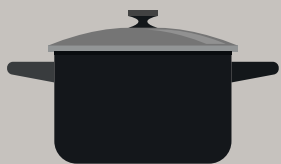
20 W pour lire ou travailler,
5 W pour regarder la télévision.



Privilégiez une connexion type ADSL

La 4G consomme 23 fois plus
d'énergie que l'ADSL, la fibre ou
le Wi-Fi.

Préférez les plaques de cuisson par induction

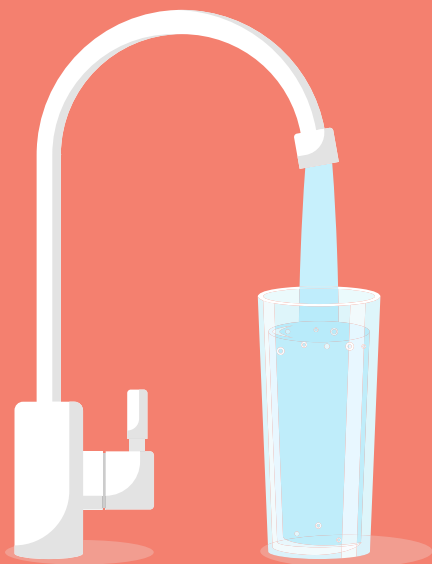


Elles permettent une économie d'environ 20 % par rapport aux vitrocéramiques, et de 25 % par rapport aux plaques de cuisson classiques.

Ménage de printemps : dépoussiérez !

Pensez à dépoussiérer les voies
d'aération de vos radiateurs, VMC
et climatiseurs.





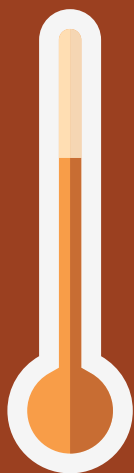
Installez des mousseurs sur vos robinets

Grâce à cette action, le débit du robinet
est réduit de 30 à 50 %. La pression,
elle, ne diminue pas !



Remplacez vos 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).

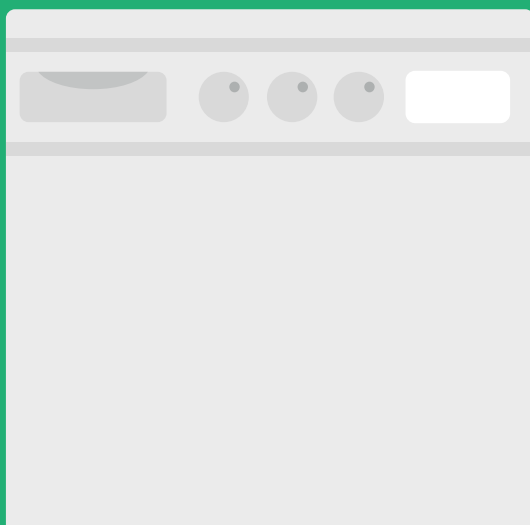


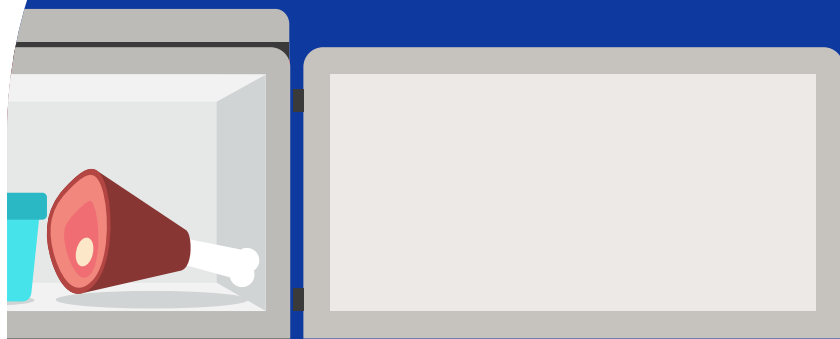
Réglez correctement la température intérieure

Entre 19 et 21°C dans les pièces occupées
la journée, et à 17°C la nuit et en journée
dans les pièces peu occupées.

Privilégiez le programme « Éco » de votre lave-vaisselle

Il permet de réduire jusqu'à 45 % la
consommation du lave-vaisselle par rapport
au programme intensif.



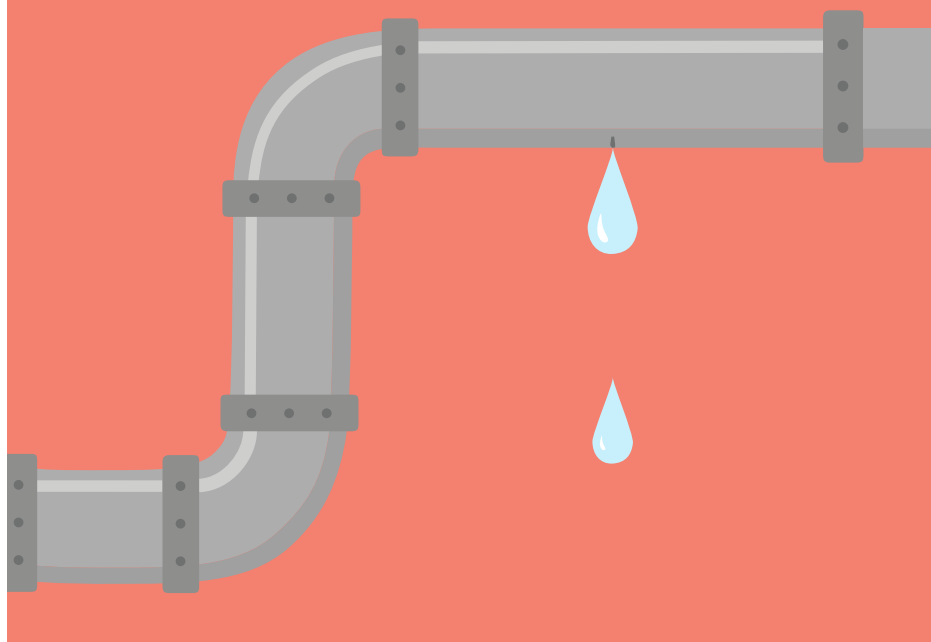


Evitez de laisser votre congélateur vide

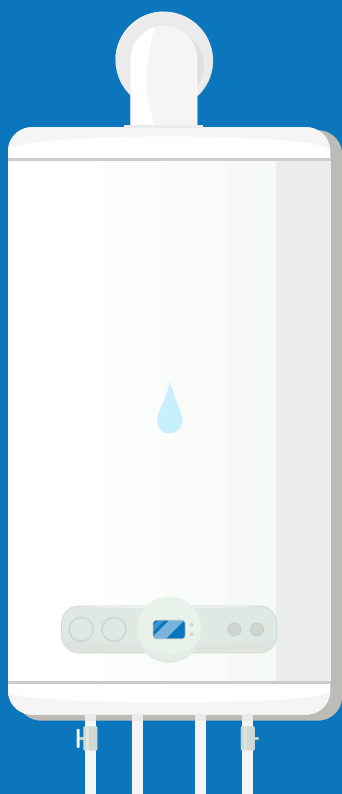
Un congélateur consomme
plus quand il est vide.

Repérez les fuites d'eau

Pensez à vérifier régulièrement
l'état de vos canalisations.



L'été, basculez votre chaudière individuelle en mode « eau chaude seule »



À la clé : vous éviterez
le fonctionnement
inutile de la chaudière
et du circulateur en
mode chauffage.



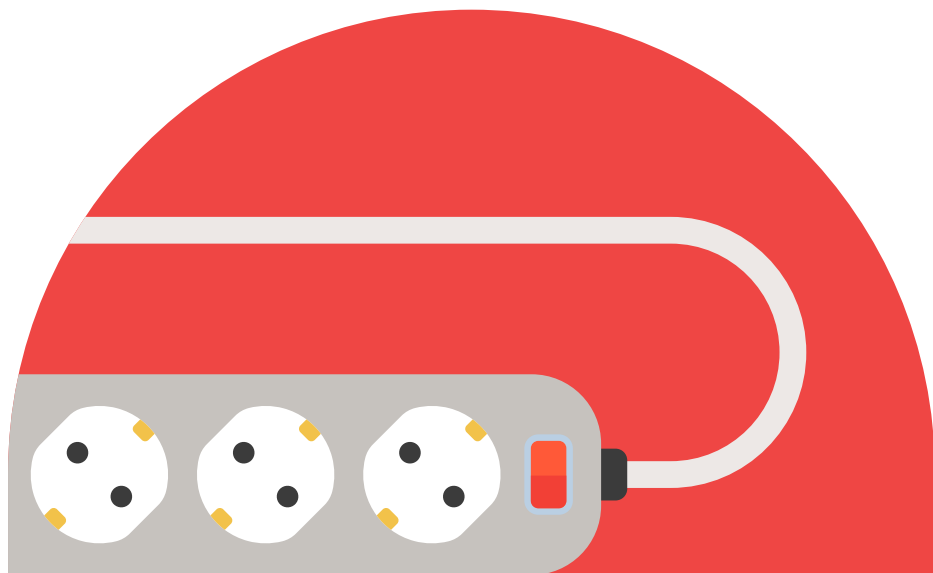
Faites désembouer le circuit hydraulique du chauffage

L'embouage peut entraîner jusqu'à 40 %
de perte de la performance.

Laissez sécher votre linge à l'air libre

La consommation électrique d'un
sèche-linge représente environ 15 %
de la facture d'électricité des
ménages français.





Éteignez vos appareils en veille

À l'aide d'une multiprise à interrupteur :
c'est 10 % d'électricité économisée.

The background of the page is a large blue semi-circle. Inside this semi-circle, there are numerous white diagonal lines representing rain falling from top-left to bottom-right. On the left side, there are several green leaves of different shapes, some overlapping each other. The main title is written in large white letters across the lower part of the blue semi-circle.

Récupérez l'eau de pluie

Une économie naturelle pour arroser
les plantes et laver la voiture.

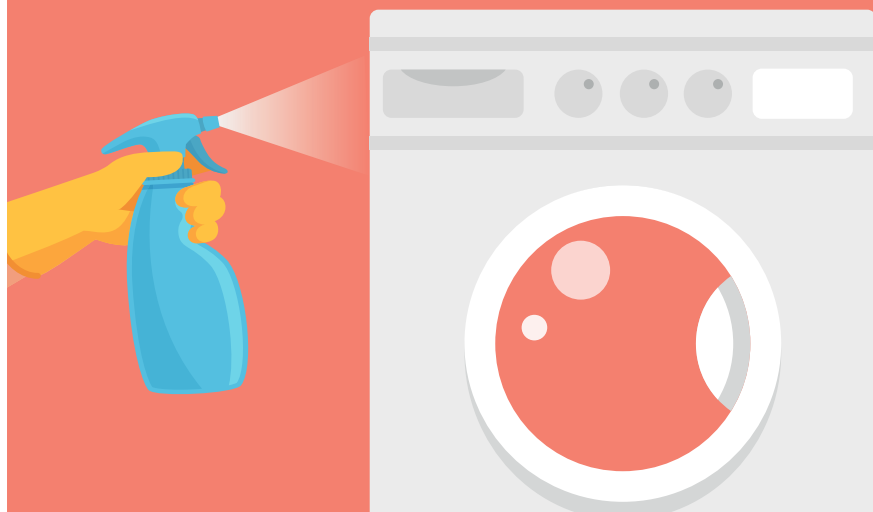


Nettoyez la grille derrière votre frigo

Cela évite une surconsommation de
30 % de votre équipement.

Détartrez votre lave-linge avec du vinaigre

Le tartre entraîne une surconsommation d'énergie. Remplacez régulièrement l'assouplissant par du vinaigre blanc.



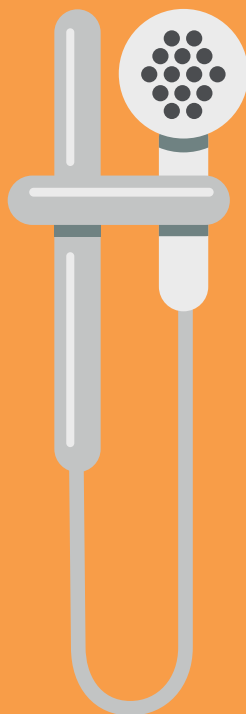
Paramétrez votre ordinateur

Éteignez-le dès qu'il n'est pas utilisé
et choisissez un fond noir plutôt que le
mode veille animé.



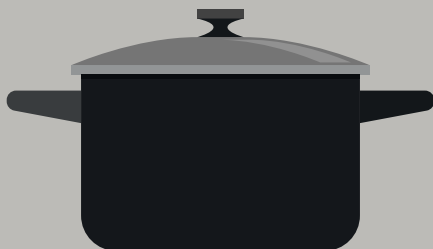
Remplacez vos pommeaux de douche classiques par des douchettes hydro- économiques

À la clé : une baisse de votre
consommation d'eau de 60 % !



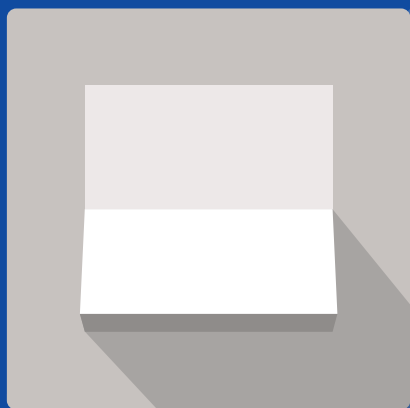
Couvrez les casseroles pendant la cuisson

Cela permet de consommer 4 fois
moins de gaz ou d'électricité.



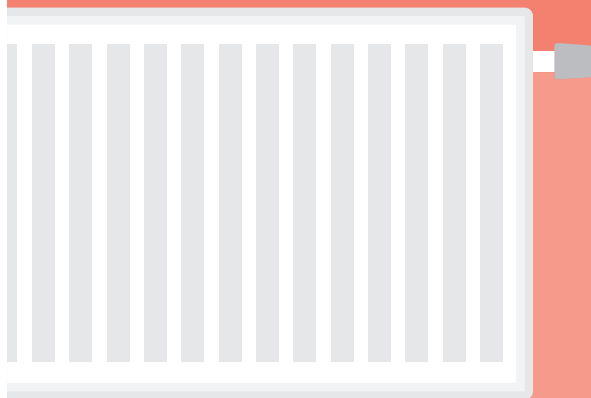
Éteignez les lumières quand vous quittez une pièce

Un réflexe qui permet de réaliser
de belles économies d'énergie.



Purgez les radiateurs hydrauliques

Une action à réaliser au moins
une fois par an.





Adaptez le programme d'essorage du lave-linge

Choisissez un essorage à une vitesse supérieure,
dans l'idéal jusqu'à 1 000 tours/minute.

Laissez refroidir vos plats avant de les mettre au réfrigérateur

Cela évite une surconsommation
de votre appareil.





Programmez vos appareils en heures creuses

Si vous avez souscrit un contrat heures creuses - heures pleines, ce sont des économies à la clé !



Réparez vos appareils plutôt que de les remplacer

Par exemple, garder son lave-vaisselle
14 ans au lieu de 11 ans, est égal
à 105 € économisés !



Installez une bouteille d'eau dans le réservoir des toilettes

Grâce à cette astuce, vous passerez
de 10L d'eau/chasse à 8,5L.



Branchez le lave-linge/ lave-vaisselle sur l'arrivée d'eau chaude

Lorsque c'est possible, cette astuce est économique car 80 % de l'électricité consommée par votre appareil sert à chauffer l'eau.

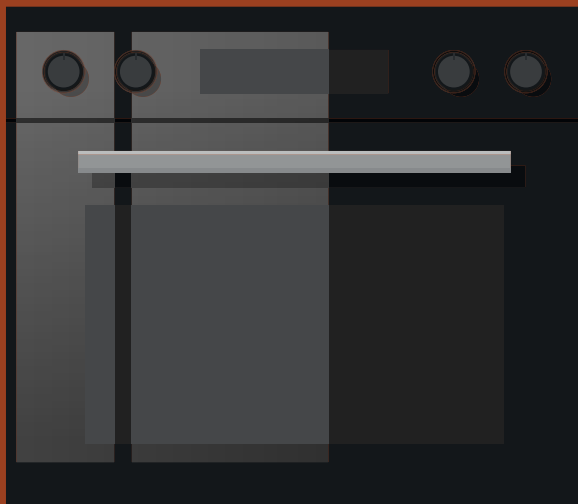
Évitez de prendre des bains

Un bain consomme jusqu'à 200L
d'eau contre 60L pour une douche.



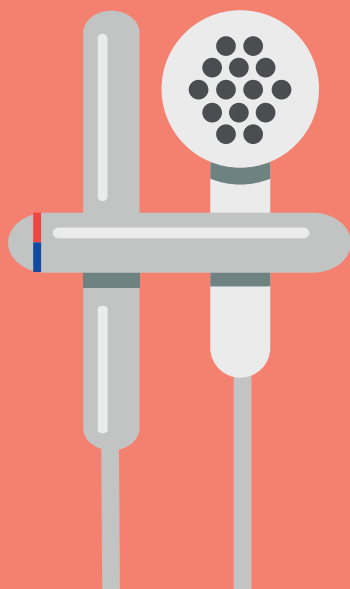
Vérifiez les joints du four

Un four avec des joints défectueux entraîne une surconsommation pouvant aller jusqu'à 30 %.



Dans la salle de bain : équipez-vous de robinets thermostatiques

Cela vous permet d'économiser jusqu'à 30 % d'énergie par rapport à un robinet mélangeur.



Nettoyez les ampoules et luminaires

Un appareil poussiéreux peut produire
un flux lumineux inférieur de 40 % par
rapport à un appareil propre.



Réglez votre frigo et votre congélateur à la bonne température

Entre 4 et 5° pour le frigo,
- 18°C pour le congélateur.





Une absence de plus de 4 jours ? Coupez la VMC !

En effet, une VMC fonctionne grâce à un petit moteur électrique.

Si vous avez des problèmes d'humidité, ne la coupez pas.



Aérez 10 min par jour, même en hiver !

Très important pour purifier l'air
de la maison et pour chasser l'humidité.
Attention à éteindre les radiateurs avant.

Choisissez un sapin écologique

Bannissez le sapin en plastique
(fabriqué à partir de pétrole
et majoritairement en Asie).
Privilégiez un sapin en pot si vous
pouvez le repoter. Sinon DIY* !

**Do It Yourself : faites le vous même*



Optez pour des guirlandes à LEDs

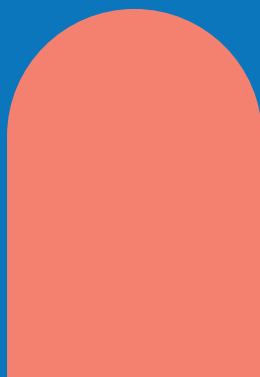
À Noël, faites le choix de guirlandes
à LED peu gourmandes en électricité
et plus durables dans le temps !



Ne conservez pas tous les produits au réfrigérateur

Certains produits se conservent très bien
dans un cellier frais ou à l'extérieur en hiver.





Les équipes Hellio vous accompagnent dans
la réalisation de vos projets d'économies
d'énergie : **particulier.hellio.com**



Suivez-nous sur
les réseaux sociaux



**Votre
énergie
a de l'impact**
hellio