

CONFORT ET CONSOMMATION
BIEN VIVRE CHEZ SOI
ISOLATION GESTION ET DELESTAGE
VENTILATION THERMOSTAT

Des moyens
simples et efficaces
pour un meilleur confort
et une meilleure maîtrise de
vos consommations



L'isolation, un confort en toute saison :



Dans une maison bien isolée, la chaleur reste plus longtemps à l'intérieur, d'où une diminution importante des consommations de chauffage. L'isolation doit être optimale dans l'ensemble de votre maison : combles, murs fenêtres, cave, pas de porte.

AVIS D'EXPERT :

- Isoler la toiture.
- Poser des fenêtres et portes isolantes.
- Isoler les murs et le sol.
- Entretien des joints d'étanchéité aux portes et fenêtres.

Le Thermostat pour une température constante

Réglez le thermostat à la température que vous désirez dans la pièce. Le thermostat maintient automatiquement cette température en déclenchant la marche et l'arrêt des appareils de chauffage individuellement ou par zone. Il tient compte des variations extérieures (baisse de la température extérieure, rayonnement solaire, chaleur humaine).

AVIS D'EXPERT :

- Dépoussiérez vos appareils de chauffage.
- Réglez de manière identique les émetteurs de chaleur qui se trouvent dans la même pièce.
- La position "éco" vous permet d'abaisser la température de 4°C, en cas d'absence notamment (un soleil = température de confort; une lune = température réduite - 4°C).
- Ne réglez pas votre thermostat au maximum, la température n'augmente pas plus vite.
- Ajoutez un système de programmation pour optimiser votre confort (voir Gestion et délestage).

16°C/18°C dans la chambre

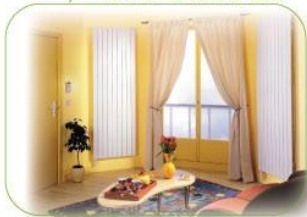


Pour des températures idéales, réglez votre thermostat à :



22°C dans la salle de bain

19°C/21°C dans le salon



La ventilation pour mieux respirer

L'aération est indispensable, elle garantit une atmosphère saine et agréable dans votre habitation. Elle met votre maison à l'abri de l'humidité. La Ventilation Mécanique Contrôlée (VMC) assure le renouvellement de l'air

en été comme en hiver et fonctionne avec des ouvertures situées au-dessus des fenêtres ou dans le bâti.

AVIS D'EXPERT :

- Ouvrir vos fenêtres cinq minutes par jour suffit pour renouveler l'air. Coupez vos émetteurs de chaleur.
- N'entrez pas la ventilation, nettoyez les bouches d'entrée et de sortie d'air.
- Choisissez une VMC économique double flux ou hygro réglable.



La maîtrise de vos consommations

Les utilisations de l'électricité sont nombreuses.

ECLAIRAGE

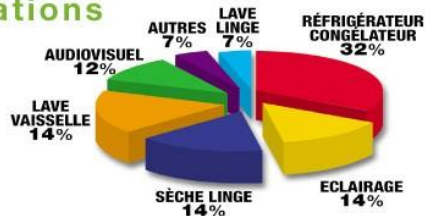
Lampe halogène 2h/jour pendant 1 an (1 ampoule 500 W)	380 kWh
Eclairage à incandescence 2h/jour pendant 1 an (1 ampoule 75 W)	55 kWh
Lampe basse consommation 2h/jour pendant 1 an (1 ampoule 18 W)	13,8 kWh

DANS LA SALLE DE BAIN

Un bain 110 litres d'eau à 35°C	3,7 kWh
Une douche 45 litres d'eau à 38°C	1,7 kWh

POUR L'ENTRETIEN

Lave-linge 1 cycle de lavage (Cat. A – 5 kg de linge à 60°C)	1 kWh
Sèche-linge 1 séchage (Cat. C – à évacuation – 3 kg de linge essoré à 800 tr/mn)	3,3 kWh
Fer à repasser 1 heure de repassage – 1400 W	0,7 kWh
Aspirateur 15mn – 1400 W	0,4 kWh



Répartition moyenne des consommations dans une habitation, hors chauffage.

DANS LA CUISINE

Lave-vaisselle 12 couverts, 220 cycles pendant un an (1 kWh par cycle – cat.A)	243 kWh
Réfrigérateur Pendant un an (1 porte – 280l. – cat. A)	200 kWh
Micro-ondes 1 litre d'eau porté à ébullition (Puissance appelée 1500 W – 8 mn)	0,2 kWh
Four électrique Cuisson d'un poulet de 1,5 kg (Tournebrotte pendant 1h à 210°C – puissance 3000 W)	1,3 kWh
1 nettoyage du four (Avec four chaud au départ – puissance 3000 W – 1h20)	4,6kWh



DANS LE SALON

Télévision 70 cm 5h/jour pendant 1 an (hors veille)	1710 kWh
veille 19h/jour pendant 1 an	70 kWh



Des astuces pour mieux consommer

Choisissez de préférence un appareil NF, car c'est une garantie de performance et de sécurité. Dans la mesure du possible, éteignez vos appareils en veille car ils consomment de l'électricité.



LES APPAREILS DE CHAUFFAGE

- Entretenez vos appareils et dépoussiérez les grilles régulièrement (appareil éteint). N'oubliez pas, si vos émetteurs de chaleur sont des convecteurs, que l'entrée d'air principale est toujours située sous l'appareil.

VOTRE BALLON D'EAU CHAUDE

- Préférez les douches aux bains : 1 bain = 5 douches.
- Un chauffe-eau entartré = 2/3 de consommations d'électricité en plus.
- Afin d'éviter les brûlures et la formation de tartre, limitez la température dans le ballon à 60°C.
- Isolez les canalisations d'eau chaude.
- Choisissez bien l'emplacement de votre chauffe-eau : à moins de 8 m des robinets, dans un local chauffé.



VOTRE ECLAIRAGE

- 2 à 3 foyers classiques (60 W) remplaceront avantageusement vos lampes halogènes.
- Utilisez des lampes fluo-compactes dans les endroits qui doivent rester allumés longtemps.
- Pensez à nettoyer vos lampes avec un chiffon, la poussière fait perdre 1/3 d'efficacité.

VOS APPAREILS MENAGERS



Réfrigérateur et congélateur

- Dégivrez votre appareil : la consommation est doublée à partir de 4 cm de givre.
- Dépoussiérez régulièrement le condensateur (grille à l'arrière).
- Préférez un réfrigérateur de Catégorie A.
- Pour connaître les consommations reportez-vous à l'étiquette énergie.



Optimiser ses consommations, Gestion et Délestage

LA PROGRAMMATION

La programmation vous permet de faire varier la température de votre logement en fonction des besoins de la journée, sans toucher à la régulation des appareils. Vous pouvez ainsi programmer une réduction de température la nuit, une remontée juste avant votre retour à la maison.

La programmation est centralisée, par zone ou individuelle, par appareil.

LE DÉLESTAGE

C'est un dispositif qui permet de réduire la puissance souscrite,



donc le coût de votre abonnement, en donnant la priorité d'usage à certains appareils par rapport à d'autres. Lorsque la puissance électrique que vous utilisez dépasse celle autorisée par votre abonnement, le délestage coupe automatiquement un ou plusieurs appareils.

LE GESTIONNAIRE D'ÉNERGIE

Il regroupe les fonctionnalités de programmation et délestage. Il permet de gérer le fonctionnement du gros électroménager, du chauffage électrique et la production d'eau chaude.



L'énergie Complète

Coopérative d'Electricité
de St Martin de Londres

158, allée des écueurs

34982 ST GELY DU FESC CEDEX

Tél.: 04 67 66 67 66 - fax : 04 67 66 67 67

www.cesml.com