



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



# Relevez le défi !



QUIZZ —  
**20**  
— éco  
gestes

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

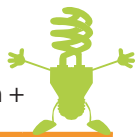


# Où en êtes-vous des économies d'énergie ?

# Le Mini Quizz !

## 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
- 2 Fermer les portes des pièces les moins chauffées
- 3 Contrôler la qualité de l'eau du circuit de chauffage hydraulique tous les ans
- 4 Baisser de 1 ou 2°C la température de chauffage des pièces
- 5 Régler le thermostat selon l'occupation quotidienne ou hebdomadaire
- 6 Régler la température du chauffe-eau entre 55 et 60°C
- 7 Équiper les robinets et pommeaux de douche de mousseurs économes
- 8 Prendre des douches de moins de 5 min
- 9 Éviter d'utiliser le sèche-linge
- 10 Vérifier régulièrement la température intérieure du réfrigérateur et du congélateur

### Le saviez-vous ?

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

## 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.

