



Familles à énergie positive  
engagées pour le climat!

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



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



Pour cela, rendez-vous sur le site  
**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 200€ d'économie\*.



01 45 34 26 52  
faep@gpso-energie.fr  
www.gpso-energie.fr

\* Économie moyenne par famille constatée lors des précédentes éditions

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



Familles à énergie positive  
engagées pour le climat!

# Relevez le défi



Cet hiver, je tente  
de réaliser  
plus de 8 %  
d'économies  
d'énergie

QUIZZ —  
**20**  
— éco  
gestes



Campagne  
conçue par

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

# Le Mini Quizz !

**10** gestes + + +

**10** gestes +

✓ Cochez les gestes que vous pourriez mettre en place ou améliorer.



- 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

- 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

## Le saviez-vous ?

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



## Point trop n'en faut !

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

