



Pour imaginer un avenir commun

Comprendre mon logement pour rénover & agir au quotidien

Mardi 4 février 2025 18h30-20h30 au Pont du Coudray, Laize-Clinchamps



ESPACE
CONSEIL



France
Rénov'

Le service public pour mieux
rénover mon habitat



Comprendre mon logement pour rénover & agir au quotidien

4 février 2025

ESPACE
CONSEIL



France
Rénov'

Le service public pour mieux
rénover mon habitat

SOMMAIRE

- Comprendre le fonctionnement thermique de la maison
- Comment rénover ?
- Les aides mobilisables
- Les gestes au quotidien
- La low-tech

ESPACE
CONSEIL



France
Rénov'

Le service public pour mieux
rénover mon habitat

Comprendre le fonctionnement thermique de la maison



Comprendre le fonctionnement thermique de la maison

En quelques mots

Les déperditions

Le froid et la vapeur d'eau

La notion de confort

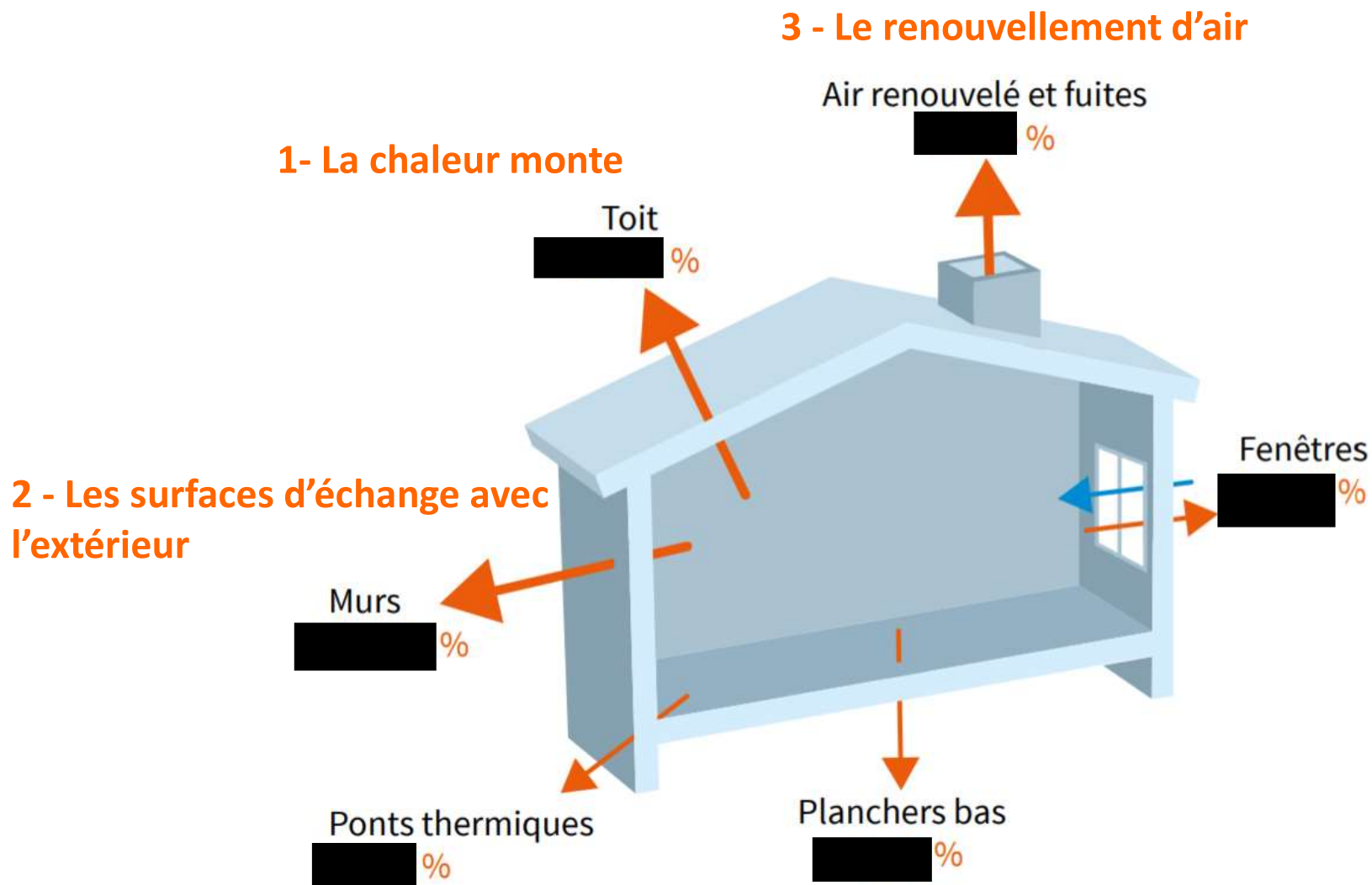
L'étanchéité à l'air

La ventilation

L'humidité dans les parois

Comprendre le fonctionnement thermique de la maison

Les déperditions



Comprendre le fonctionnement thermique de la maison

L'humidité : liée à l'occupation du logement

Activités humaines	Valeur d'eau en g/h
Respiration	50
Cuisine à petit feu	100
Cuisine à grand feu	400
Ébullition découverte	900
Bain chaud	300
Linge qui sèche (5 kg)	200
Douche chaude	2 000

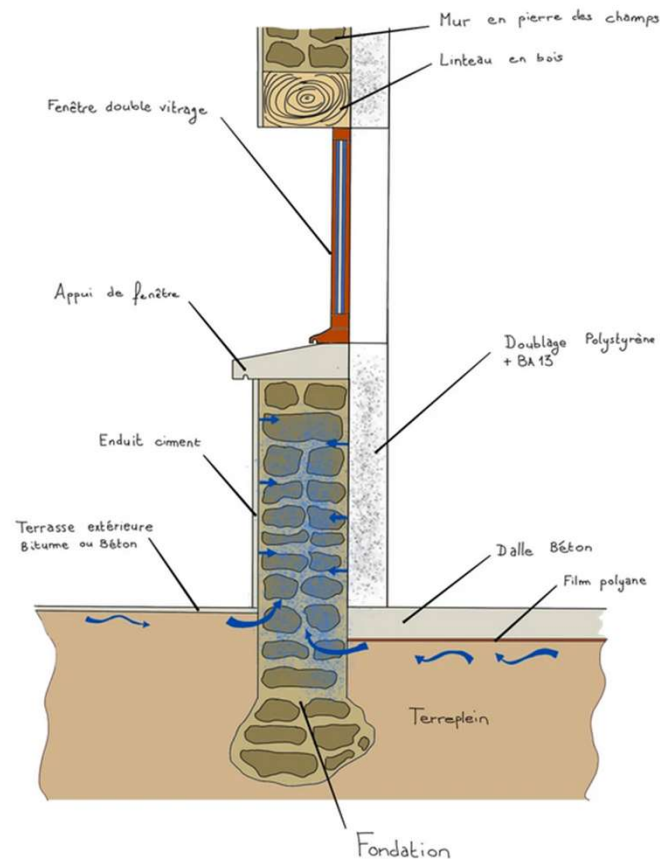
Comprendre le fonctionnement thermique de la maison

L'humidité : liée à l'environnement du logement

Les remontées capillaires

Le mur « aspire » naturellement l'humidité du sol

Une mauvaise rénovation peut amener des désordres



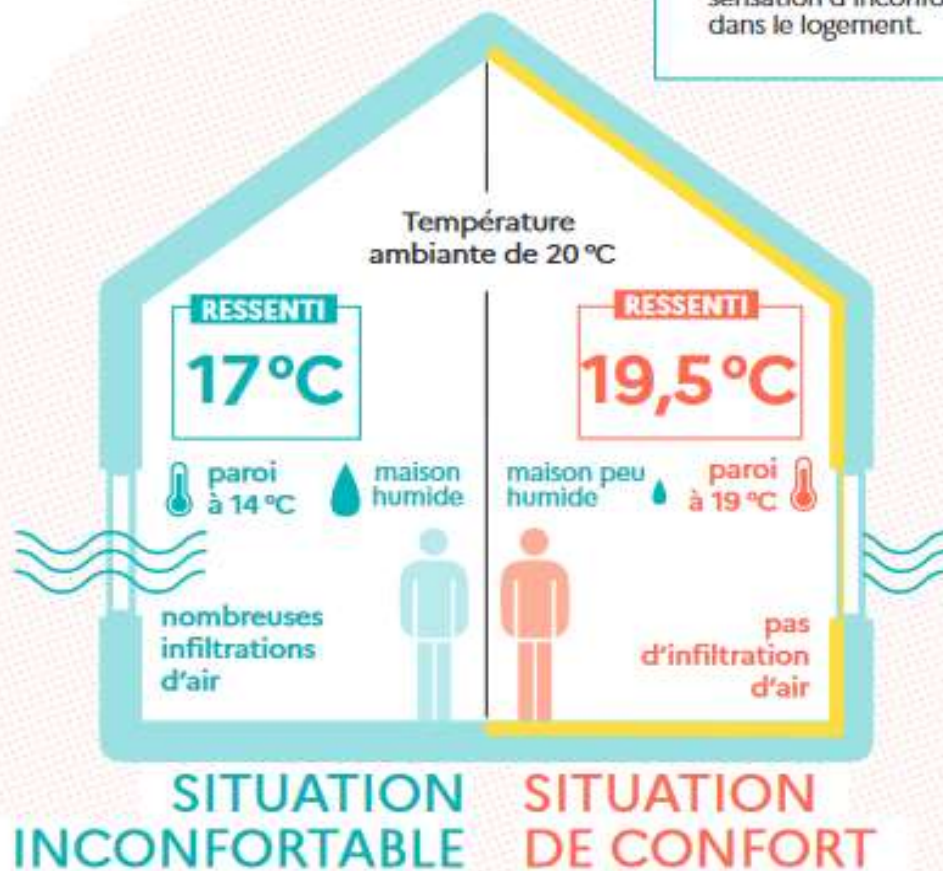
Comprendre le fonctionnement thermique de la maison

Le confort

ISOLER POUR ÊTRE
MIEUX CHEZ SOI

INFILTRATION
Les mouvements d'air dus aux infiltrations parasites entraînent une sensation d'inconfort dans le logement.

HUMIDITÉ
Un air trop humide provoque une sensation d'inconfort (sensation de froid dans les voies respiratoires...). Pour se sentir bien, le taux d'humidité doit être compris entre 40 et 60 %.



TEMPÉRATURE DES PAROIS
Un mur froid « aspire » la chaleur du corps. Une paroi à 14 °C et un air ambiant à 20 °C entraînent une température ressentie de 17 °C.

ESPACE
CONSEIL



France
Rénov'

Le service public pour mieux
rénover mon habitat

Comment rénover ?



Comment rénover ?

Une démarche à suivre

Diminuer les besoins énergétiques de la maison

- Isolation : toitures, combles, murs, plancher bas
- Menuiseries

Choix des matériaux
Mode de pose

Assurer le bon fonctionnement de la maison

- Étanchéité
- Ventilation



Éviter les pathologies liées à l'humidité et assurer un confort et un air sain

Changer les équipements adaptés aux nouveaux besoins

- Chauffage
- ECS - Eau Chaude Sanitaire

Comment rénover ?

Agir sur le bâti

Isolation

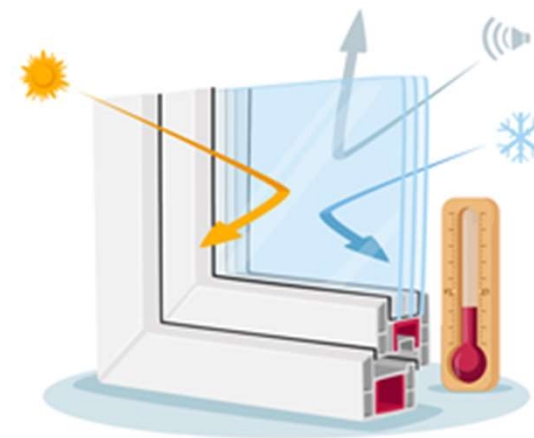
Murs : intérieur / extérieur

Toiture : sous rampant, combles perdus, sarking

Sol : plancher bas ou plafond sous-sol

Menuiseries

Double ou triple vitrage



S'assurer de mettre en œuvre des matériaux adaptés au bâti

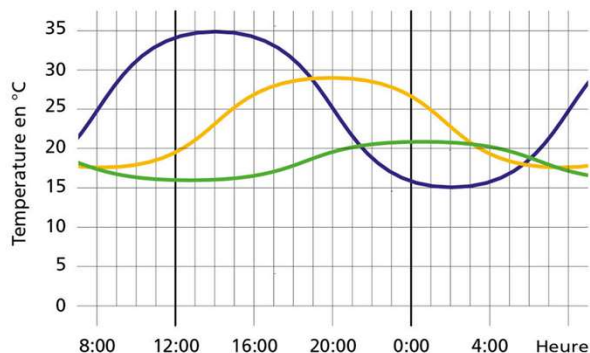
Comment rénover ?

Agir sur le bâti : matériaux adaptés au bâti

Matériaux biosourcés

- Issus de la matière organique renouvelable (biomasse), d'origine végétale ou animale
- Améliorent le confort d'été

Évolution de la température du toit avec différents types d'isolation



Température extérieure

Température de la face intérieure du toit avec isolant en fibre minérale

Température de la face intérieure du toit avec isolant en fibre de bois



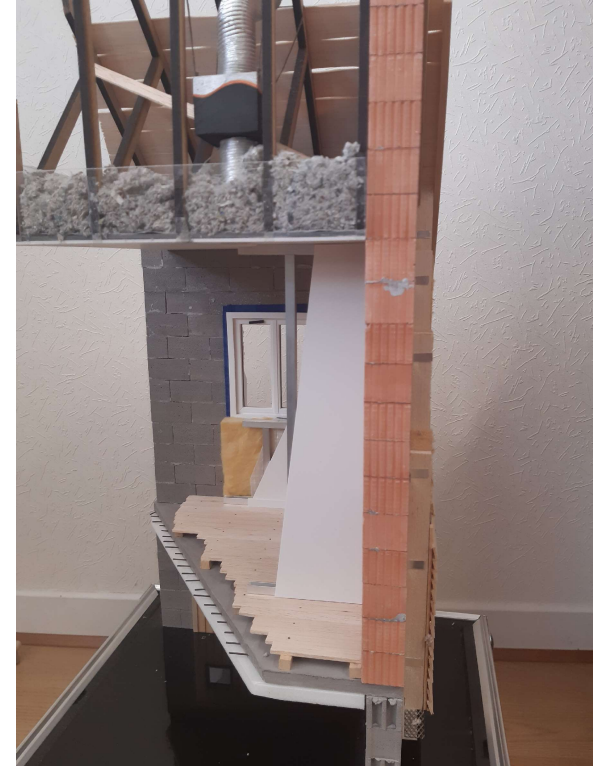
Règles d'urbanisme liées au

- PLU
- RÈGLEMENT DE LOTISSEMENT

Se rapprocher de votre commune ou (EPCI) ou du CAUE (Conseil d'Architecture, d'Urbanisme et de l'Environnement du Calvados)

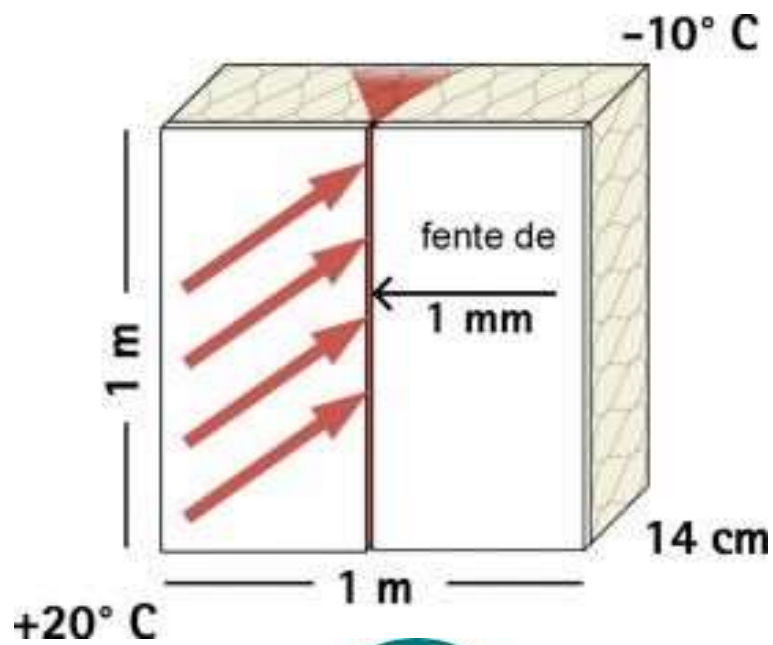
Comment rénover ?

Agir sur le bâti



Comment rénover ?

Traiter l'étanchéité à l'air



4,8



Comment rénover ?

Traiter l'étanchéité à l'air

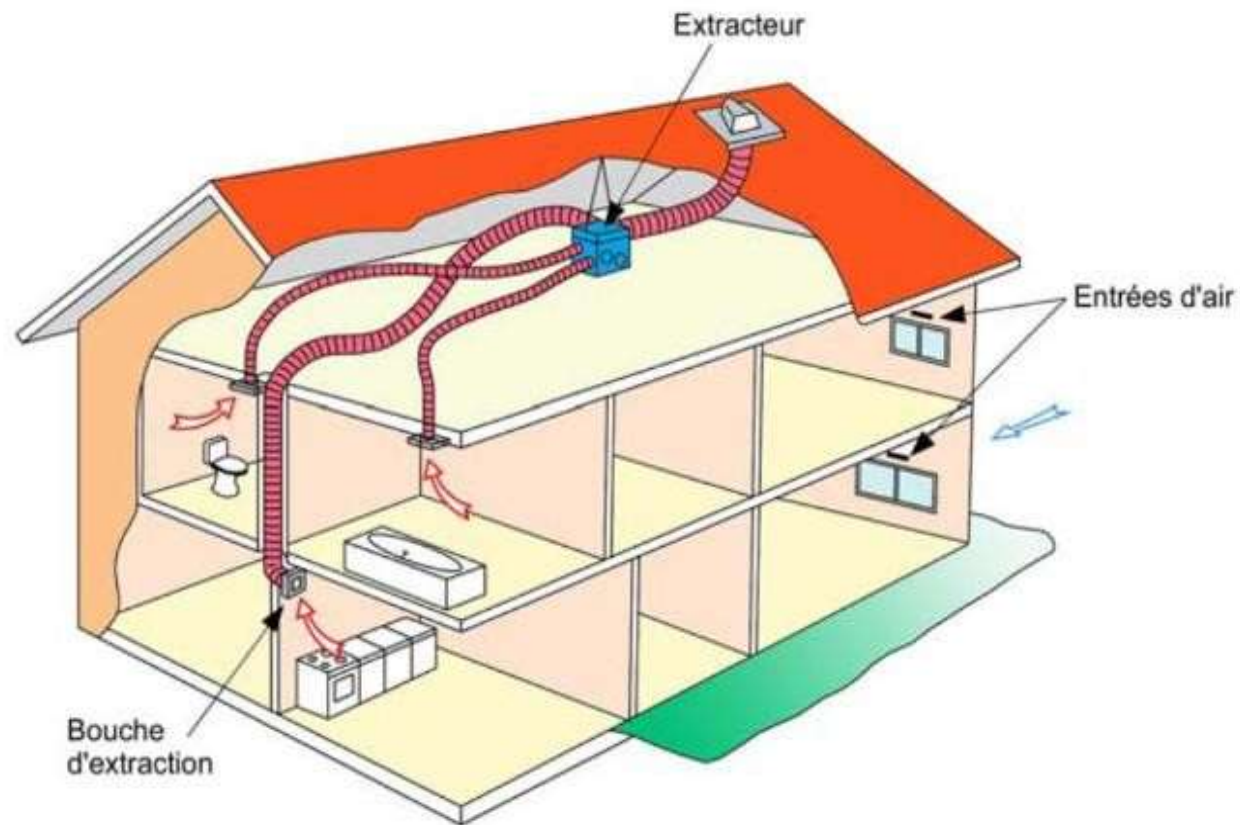
Une mise en œuvre performante



Comment rénover ?

Ventiler le logement

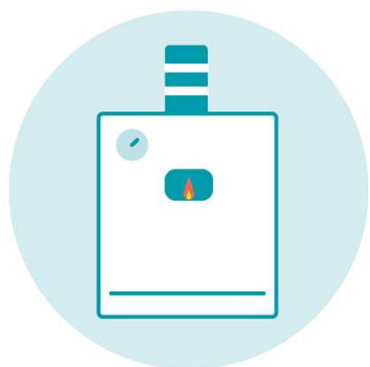
Le poumon de la maison



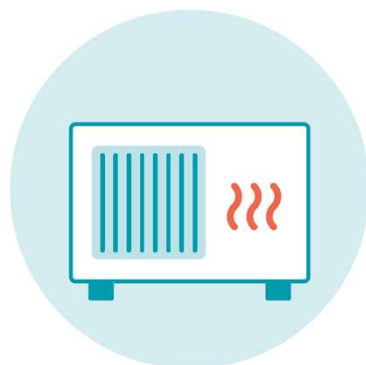
Comment rénover ?

Intervenir sur les systèmes

Avoir un système performant et adapté à l'état du logement et aux besoins des occupants



CHAUDIÈRE



POMPE
À CHALEUR



POÊLE, FOYER
FERMÉ, INSERT



RÉSEAU DE
CHALEUR URBAIN

ESPACE
CONSEIL



France
Rénov'

Le service public pour mieux
rénover mon habitat

Les aides mobilisables

Les aides financières en 2025

Édition janvier 2025

Les aides mobilisables

Panorama



Aides nationales



Aides régionales



Aides indirectes



Avantages fiscaux

Déficit foncier



Denormandie



Autres dispositifs

Carsat Retraite & Santé au travail

TVA 5,5 %

Les aides mobilisables

Critères

2 critères pour définir les catégories

- Le **nombre de personnes** et non de parts
- Le Revenu Fiscal de Référence du foyer (**RFR**)

NOMBRE DE PERSONNES COMPOSANT LE MÉNAGE	MÉNAGES AUX REVENUS TRÈS MODESTES	MÉNAGES AUX REVENUS MODESTES	MÉNAGES AUX REVENUS INTERMÉDIAIRES	MÉNAGES AUX REVENUS SUPÉRIEURS
1	23 541 €	28 657 €	40 018 €	supérieur à 40 018 €
2	34 551 €	42 058 €	58 827 €	supérieur à 58 827 €
3	41 493 €	50 513 €	70 382 €	supérieur à 70 382 €
4	48 447 €	58 981 €	82 839 €	supérieur à 82 839 €
5	55 427 €	67 473 €	94 844 €	supérieur à 94 844 €
par personne supplémentaire	+ 6 970 €	+ 8 486 €	+ 12 006 €	+ 12 006 €

La notice de cet avis est disponible en [cliquant ici](#) ou sur [impots.gouv.fr](#)

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE DIRECTION GÉNÉRALE DES FINANCES PUBLIQUES
Impôt sur les revenus de N-1
Avis d'impôt établi en N

VOTRE NOM, PRÉNOM
 ADRESSE

Vos références

Numéro fiscal (C) :
 Adresse d'imposition au 01/01/2020 :
 Numéro FIP : 123 45 67 8910111213 4
 Référence de l'avis :
 Numéro de rôle : 016
 Date d'établissement : 24/07/2020
 Date de mise en recouvrement : 31/07/2020

Vos contacts

Par messagerie sécurisée dans votre espace particulier sur [impots.gouv.fr](#)
 Par téléphone au 0 809 401 401 * du lundi au vendredi, de 8h30 à 19h
 Sur place auprès de votre centre des finances publiques (horaires sur [impots.gouv.fr](#), rubrique « Contact »)
 BP

Somme qu'il vous reste à payer
 0 €

Vous n'avez rien à payer au titre des revenus de 2019.

Revenu fiscal de référence : 12 345
Nombre de parts : 1,00

Plus de détails dans la (les) page(s) suivante(s).

Le prélèvement à la source a débuté le 1^{er} janvier 2019.

Cet avis fait suite à la déclaration, en 2020, de vos revenus 2019. Le montant porté sur cet avis prend en compte les prélèvements et retenues à la source qui ont pu être réalisés en 2019.

Pour retrouver toutes les informations relatives à votre prélèvement à la source (taux, options...), rendez-vous sur le service «Gérer mon prélèvement à la source» accessible dans votre espace particulier sur [impots.gouv.fr](#).

Les aides mobilisables

Selon

...le projet : en poste par poste ou en rénovation d'ampleur

...la catégorie de ménage

...le lieu du projet



ÉQUIPEMENTS ET MATÉRIEAUX ÉLIGIBLES	AIDE POUR LES MÉNAGES			
	AUX RESSOURCES TRÈS MODESTES	AUX RESSOURCES MODESTES	AUX RESSOURCES INTERMÉDIAIRES	AUX RESSOURCES SUPÉRIEURES
ISOLATION THERMIQUE				
Isolation thermique des murs par l'extérieur (surface de murs limitée à 100 m ²)	75 €/m ²	60 €/m ²	40 €/m ²	non éligible
Isolation thermique des murs par l'intérieur	25 €/m ²	20 €/m ²	15 €/m ²	non éligible
Isolation thermique des rampants de toiture ou des plafonds de combles	25 €/m ²	20 €/m ²	15 €/m ²	non éligible

	PLAFONDS DES DÉPENSES ÉLIGIBLES HT	MÉNAGES AUX REVENUS TRÈS MODESTES	MÉNAGES AUX REVENUS MODESTES	MÉNAGES AUX REVENUS INTERMÉDIAIRES	MÉNAGES AUX REVENUS SUPÉRIEURS
GAIN DE 2 CLASSES	40 000 €			45 %	10 %
GAIN DE 3 CLASSES	55 000 €	80 %	60 %	50 %	15 %
GAIN DE 4 CLASSES OU PLUS	70 000 €				20 %
		du montant HT des travaux dans le respect du plafond des dépenses éligibles			
BONIFICATION « SORTIE DE PASSOIRE ÉNERGÉTIQUE »		+10%			

Gain de classes : défini dans l'audit en fonction du scénario choisi



Les aides mobilisables

Les conditions



MATÉRIAUX ÉLIGIBLES	CARACTÉRISTIQUES ET PERFORMANCES
FENÊTRE OU PORTE-FENÊTRE	$U_w \leq 1,3 \text{ W/m}^2\cdot\text{K}$ et $S_w \geq 0,3$ ou $U_w \leq 1,7 \text{ W/m}^2\cdot\text{K}$ et $S_w \geq 0,36$
FENÊTRE DE TOITURE	$U_w \leq 1,5 \text{ W/m}^2\cdot\text{K}$ et $S_w \leq 0,36$
DOUBLES FENÊTRES (POSE SUR LA BAIE EXISTANTE D'UNE SECONDE FENÊTRE À DOUBLE VITRAGE RENFORCÉ)	$U_w \leq 1,8 \text{ W/m}^2\cdot\text{K}$ et $S_w \geq 0,32$

MATÉRIAUX D'ISOLATION THERMIQUE DES PAROIS OPAQUES	CARACTÉRISTIQUES ET PERFORMANCES
MURS EN FAÇADE OU EN PIGNON	$R \geq 3,7 \text{ m}^2\cdot\text{K/W}$
TOITURES TERRASSES	$R \geq 4,5 \text{ m}^2\cdot\text{K/W}$
RAMPANTS DE TOITURES, PLAFONDS DE COMBLES	$R \geq 6 \text{ m}^2\cdot\text{K/W}$

POÊLES ET INSERTS ÉLIGIBLES	TYPE D'ÉMISSIONS	EXIGENCES À RESPECTER
POÊLES ET INSERTS MANUELS	Monoxyde de carbone	$< 1500 \text{ mg/Nm}^3$
	Composés organiques volatiles	$< 120 \text{ mg/Nm}^3$
	Particules fines	$< 40 \text{ mg/Nm}^3$
	Oxydes d'azote	$< 200 \text{ mg/Nm}^3$
POÊLES ET INSERTS AUTOMATIQUE	Monoxyde de carbone	$< 300 \text{ mg/Nm}^3$
	Composés organiques volatiles	$< 60 \text{ mg/Nm}^3$
	Oxydes d'azote	$< 200 \text{ mg/Nm}^3$

ESPACE
CONSEIL



France
Rénov'

Le service public pour mieux
rénover mon habitat

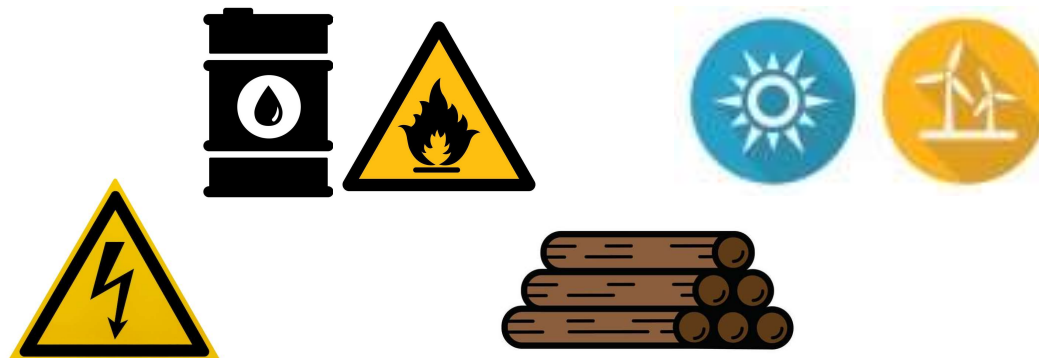
Les gestes au quotidien



Les gestes au quotidien

Mes énergies, mes consommations

Quelle(s) énergie(s) consommez-vous ?



Combien consommez-vous ?

- En €
- En kWh



À quel abonnement avez-vous souscrit ?

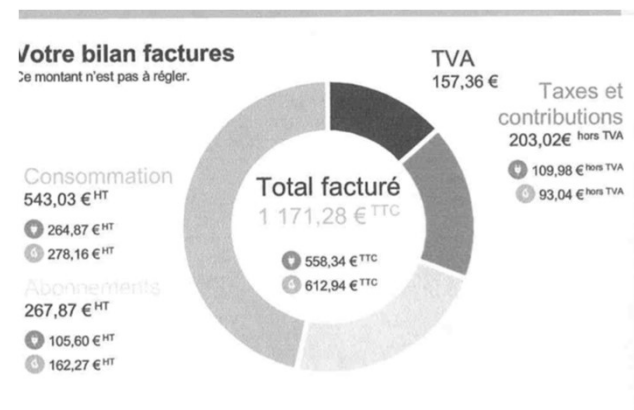
- Heures pleines / heures creuses ? (Hp/Hc)
- Tempo ?
- Et le vôtre ?

Les gestes au quotidien

Suivre ses consommations

Connaissez-vous les compteurs communicants ?

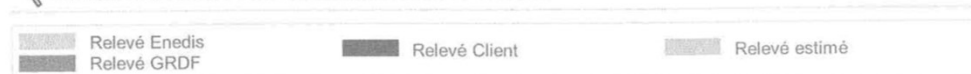
- Suivre ses consommations
- Avoir un bilan détaillé, par mois, jour et heure
- Connaître la répartition des consommations par équipement



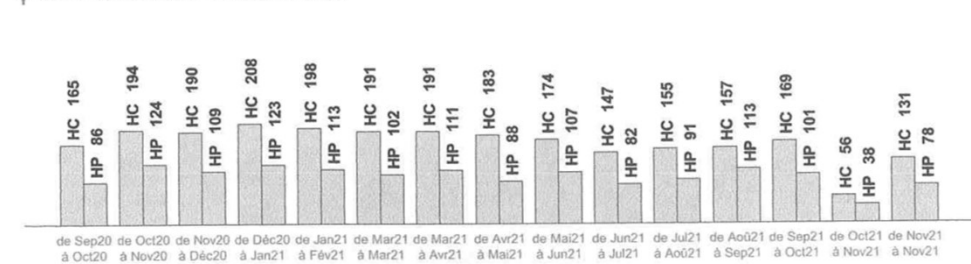
communicant (Gazpar)



🔍 Evolution de votre consommation facturée en kWh



⚡ Votre consommation en Electricité



Les gestes au quotidien

Comprendre et agir sur son abonnement

Pouvoir comparer son abonnement actuel avec :

- D'autres abonnements
- D'autres fournisseurs



Informer, conseiller, protéger

<https://www.energie-mediateur.fr/>



Mon code postal :

Energie(s) (choix multiple) :

Electricité Gaz

1. Mon logement 2. Ma consommation 3. Mes critères de tri 4. Mon résultat 5. Nouvelle recherche

Afficher mes résultats par :

Coût estimé sur une durée de :

Je souhaite comparer les résultats à mon offre actuelle :

PRÉCÉDENT

Je sélectionne...

- Je sélectionne...
- Coût estimé hors « promo/remise »
- Coût estimé avec « promo/remise »
- Fournisseur
- % d'électricité verte

Mes informations

Mon profil Je suis un particulier Modifier

Mon Logement Modifier
Type d'énergie : Electricité
Code postal : 14000
Commune : CAEN

Ma consommation d'électricité Modifier
Puissance souscrite : 6 kVA
Linky : Oui
Consommation annuelle : 3 421 kWh
HP : 1 916 kWh
HC : 1 505 kWh

Gestionnaire réseau 1

Distributeur électricité : ENEDIS Détail

1. Mon logement 2. Ma consommation 3. Mes critères de tri 4. Mon résultat 5. Nouvelle recherche

77 offres correspondent à ma recherche J'AFFINE MA RECHERCHE

> Fonctionnement du comparateur d'offres

Total : 783 €

ALPIQ
09.78.46.85.75
★★★★★
Taux de saisines : 33

OFFRE ELECTRICITE STABLE
-28% sur le kWh vs tarif réglementé. Prix kWh HT fixe jusqu'au 31/01/2026. Prix garanti toujours moins cher que le TRV

Puissance : 6 kVA
Prix de l'abonnement : 157,04 € TTC
Prix du kWh :
Heures Pleines : 0,2015€ TTC
Heures Creuses : 0,1596€ TTC

Electricité verte 0%

J'AJOUTE À LA COMPARAISON DÉTAILS >

Total : 874 €

Les gestes au quotidien

Comprendre et agir sur son abonnement

➤ Des outils accessibles au quotidien ou en cas de litige



Informer, conseiller, protéger

Calculette : j'estime ma consommation d'électricité

Mon code postal :

ex: 33100

Je fais une estimation !

J'estime ma consommation d'électricité à partir d'une dizaine de questions simples, ainsi que le niveau de puissance du compteur à souscrire.

Calculette : j'estime ma consommation de gaz naturel

Mon code postal :

ex: 33100

Je fais une estimation !

J'estime ma consommation de gaz naturel à partir d'une dizaine de questions simples.

Liste des offres GPL

Quelles sont les offres des fournisseurs proposant des contrats de gaz en citerne (GPL) ?

Je consulte !

Depuis le 1er mars 2018, les nouvelles offres GPL doivent être présentées de façon comparable entre elles et doivent être disponibles sur les sites des fournisseurs.

Calculette : j'observe l'évolution du prix de l'électricité

Quelle est la puissance de compteur souscrite ?

6 kVA

Je calcule !

Je mesure l'impact sur ma facture annuelle de l'évolution des tarifs réglementés depuis un an ou sur n'importe quelle période. Ces évolutions sont différentes selon les puissances souscrites et les options tarifaires.

Calculette : je compare l'option base et l'option HP/HC

Mon code postal :

ex: 33100

Je compare !

Je souhaite savoir si, financièrement, il est plus intéressant pour moi de souscrire une option tarifaire Base ou HP/HC en tenant compte de la répartition de ma consommation d'électricité.

SOLLEN

Solution en ligne aux litiges d'énergie

J'ai un litige avec un opérateur d'énergie ?
Je peux saisir le médiateur national de l'énergie en ligne

J'ai un litige !

➤ Être informé des actualités



BAISSE DE 15% EN MOYENNE DU TARIF RÉGLEMENTÉ DE VENTE D'ÉLECTRICITÉ : QUEL IMPACT SUR MON CONTRAT ET POURQUOI COMPARER LES PRIX ?

Les gestes au quotidien

Adapter la température aux pièces

1°C en moins = 7% d'économie

Température moyenne recommandée

19°C maximum

mais modulable selon les besoins :

16/21°C le jour

16/17°C la nuit

Pièces de vie

salon, bureau...

20-21°C quand elles sont occupées



16 à 17°C quand elles sont inoccupées

Chambre

17°C quand elle est inoccupée et la nuit



Chambre d'enfant

17°C la nuit

20°C quand elle est occupée en journée



Salle de bain

22°C quand on l'utilise

16 à 17°C le reste du temps



Guide pratique ADEME - Un hiver tout confort

Les gestes au quotidien

Mieux piloter

CHOISIR ET MAINTENIR UNE TEMPÉRATURE AMBIANTE

Le thermostat commande l'installation de chauffage selon la température extérieure et les apports gratuits de chaleur (soleil, appareils de cuisson...).

PROGRAMMER LA TEMPÉRATURE SELON SES BESOINS

-  **EN JOURNÉE**
présence/absence ; jour/nuit...
-  **EN SEMAINE**
jours de travail/week-end...
-  **DURANT L'ANNÉE**
période d'activité/vacances...

60 à 250 €

Prix d'un thermostat programmable



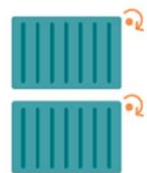
150 à 300 €
d'installation



jusqu'à

15%

d'économie d'énergie de chauffage



Un système central

chaudière, pompe à chaleur
ou plancher chauffant électrique

OU

Des radiateurs électriques

équipés de récepteurs individuels



Infographie ADEME - POURQUOI PASSER AU THERMOSTAT PROGRAMMABLE ?

Les gestes au quotidien

Optimiser ses systèmes

Révision de la chaudière

par un professionnel qualifié pour contrôle, réglage de la chaudière et purge des radiateurs hydrauliques.



Révision de la pompe à chaleur



Détartrage du chauffe-eau

pour supprimer le calcaire sur les résistances, source de surconsommation d'énergie.



Ramonage du conduit de cheminée

par un professionnel qualifié.

* 2 fois par an pour une consommation supérieure à 10 stères/an et selon le règlement sanitaire départemental.



Les gestes au quotidien

Quelques astuces

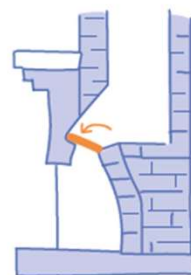
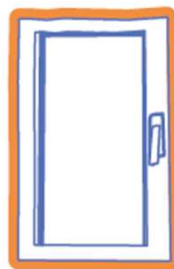
Disposer des bas de portes

au niveau de la porte d'entrée, des portes d'accès au sous-sol ou au cellier (mais ne bloquez pas la circulation entre les pièces chauffées, essentielle au bon fonctionnement de la ventilation).



Vérifier l'étanchéité des fenêtres et des portes

(portes extérieures, portes d'accès à la cave, au garage...), et si besoin, installer ou réinstaller des joints isolants.



Fermer la trappe d'obturation du conduit de cheminée

quand vous ne l'utilisez pas. Profitez du ramonage pour contrôler le bon fonctionnement de cette trappe. Une trappe peut aussi être installée en haut du conduit de cheminée pour empêcher l'air de pénétrer dans le conduit.

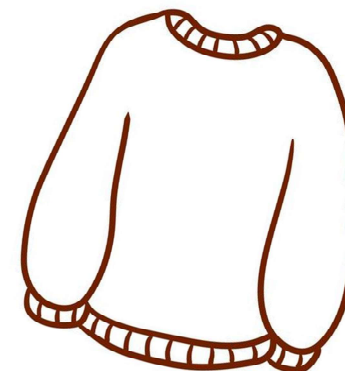
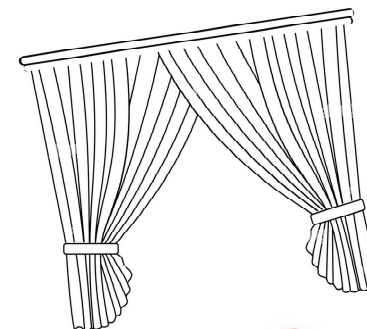
Isoler les coffrets des volets roulants

avec de la laine de roche, une mousse « massique », ou des kits spéciaux.



Mais aussi :

- Les rideaux thermiques
- Les pulls



Les gestes au quotidien

Quelques astuces

POUR ÉCONOMISER L'EAU



Un mousseur (ou aérateur)

Placé sur le robinet, il injecte de minuscules bulles d'air dans l'eau qui coule. Le débit est ainsi réduit de 30 à 50% sans pour autant perdre en confort !

<10€



Un sablier ou un minuteur dans la salle de bain

Présent dans quasi toutes les cuisines, il vous aidera aussi à la salle de bain pour ne pas prendre des douches de plus de 5 minutes.

<10€



Une douchette économe

Elle limite le débit d'eau tout en optimisant la pression du jet. À la clé, c'est jusqu'à 75% d'eau économisée !

25€ À 45€

POUR ÉCONOMISER L'ÉNERGIE



Un thermomètre

Il permet à tout moment de juger si la température est adéquate dans la maison mais aussi dans le réfrigérateur (4 °C) ou dans le congélateur (-18 °C), et d'éviter des surconsommations.

<10€



Une multiprise à interrupteur

C'est l'accessoire incontournable pour éteindre simultanément tous vos équipements en veille.

5€ À 15€



Une prise programmable mécanique

Son système de programmation hebdomadaire et/ou quotidienne permet d'automatiser la mise en marche/l'arrêt de vos appareils électriques selon leurs périodes de fonctionnement.

<10€



Un wattmètre

Relié à une prise, il permet de vérifier la consommation de votre appareil électrique et d'estimer ainsi les économies potentielles.

20€ ENVIRON

Guide ADEME - Eau et énergie : comment réduire la facture ?

Les gestes au quotidien

L'informatique et l'audiovisuel

Et vous, combien d'écrans avez-vous à la maison ?



**Limiter le nombre
d'équipements !**

À noter que nos foyers sont dotés de **15 à 50**
équipements qui possèdent une veille

Les gestes au quotidien

L'informatique et l'audiovisuel



- **SUPPRIMER LES VEILLES**
- Utiliser des multiprises avec bouton
- Grouper vos appareils autour des pôles « télé » et « ordinateur »

Les gestes au quotidien

Les éco-gestes du numérique



- Acheter du matériel adapté à ses besoins, ne pas « gadgétiser »
- Choisir du matériel avec des logos environnementaux
- Limiter les consommations d'électricité (supprimer veilles, couper GPS, wifi et Bluetooth...)
- N'imprimer que si nécessaire !
- Réparer plutôt que jeter et faire durer les équipements
- Recycler le matériel dès que possible
- Limiter le stockage de mails et nettoyer régulièrement sa boîte de réception
- Limiter le poids des messages (pièces jointes) et le nombre de destinataires
- Taper directement l'adresse des sites consultés ou utiliser les favoris

Les gestes au quotidien

Les éco-gestes en cuisine

- Mettre un couvercle sur la casserole quand je cuisine
- Utiliser des casseroles de la même taille que mes plaques de cuisson
- Éviter d'utiliser le four à micro-ondes pour décongeler les aliments
- Éteindre le four ou les plaques avant la fin de la cuisson
- Nettoyer régulièrement les brûleurs et plaques électriques



Les gestes au quotidien

Les éco-gestes simples

- Toujours éteindre en quittant une pièce
- Mettre en veille en cas d'absence prolongée
 - Le chauffage
 - La production d'eau chaude
 - La box internet



Les gestes au quotidien

50 trucs et astuces pour faire des économies

22°C
TEMPÉRATURE RECOMMANDÉE PENDANT LA TOILETTE
16-17°C LE RESTE DU TEMPS

- Repérez les fuites et réparez-les rapidement.
- Préférez les douches aux bains.
- Coupez l'eau pendant le savonnage.
- Installez des mousseurs sur le robinet et la douche.
- Privilégiez la position froide lorsque vous fermez les robinets mitigeurs.

17°C
TEMPÉRATURE RECOMMANDÉE LA NUIT ET LORSQUE LA CHAMBRE EST INOCCUPÉE

- Fermez les volets la nuit.
- Installez des rideaux épais et fermez-les la nuit.
- Évitez de recouvrir les radiateurs et de faire pendre les rideaux devant.
- Puisez régulièrement les radiateurs.
- Évitez les radiateurs d'appareils électriques ou gaz.

20°C
TEMPÉRATURE RECOMMANDÉE LORSQUE LA PIÈCE EST OCCUPÉE EN JOURNÉE

- Laissez entrer la lumière.
- Aérez les pièces 10 mn par jour, même en hiver.
- Éteignez la lumière en quittant une pièce.
- Fermez les portes des pièces peu chauffées.
- Placez des bas de portes sur celles donnant sur la cave ou l'extérieur.
- L'été, préférez le ventilateur au climatiseur.

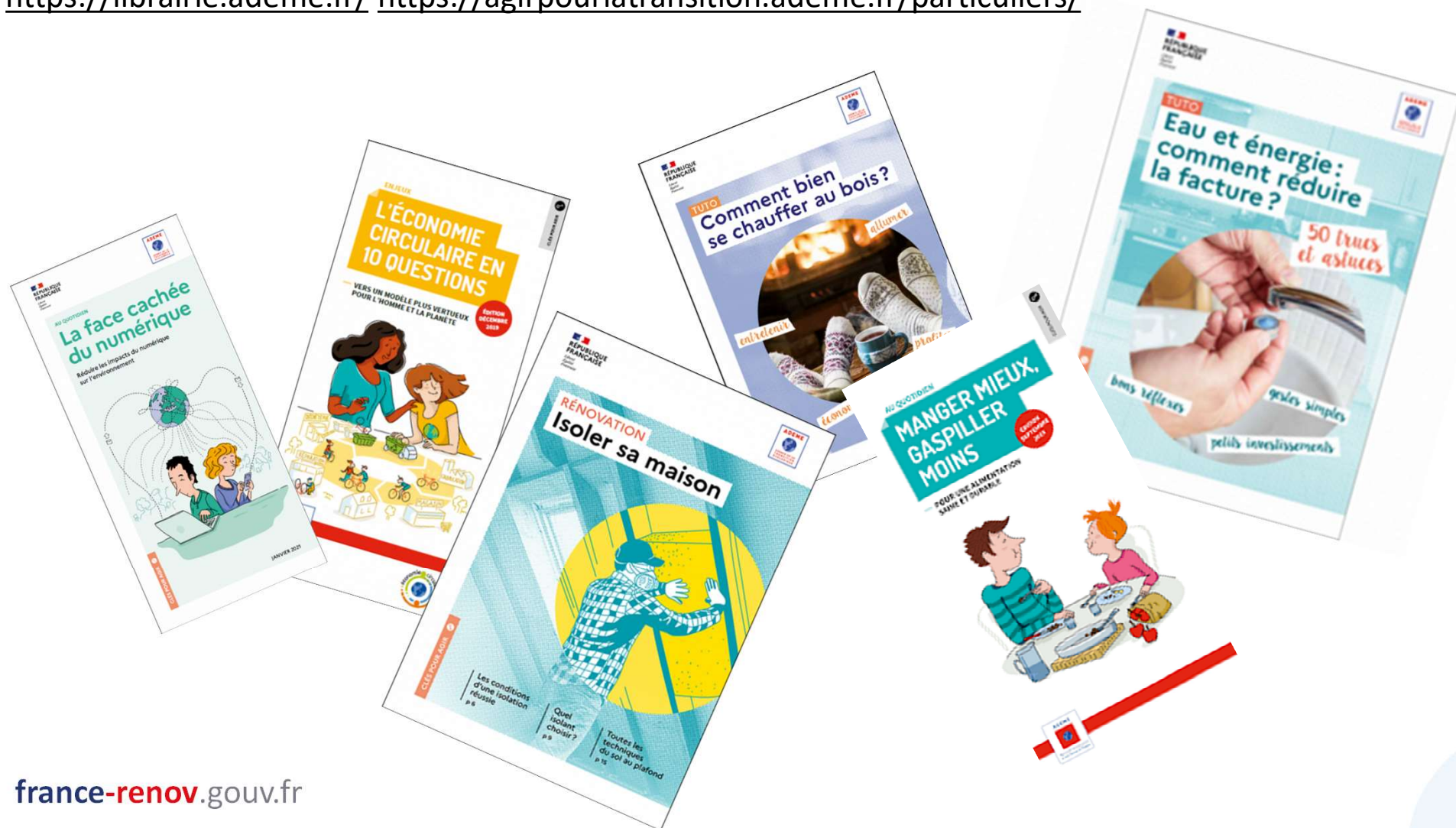
20-21°C
TEMPÉRATURE RECOMMANDÉE DANS LES PIÈCES DEVIÉ OCCUPÉES
16-17°C LORSQUE ELLES SONT INOCCUPÉES

- Évitez les désodorisants d'intérieur (bougies, encens, sprays...): ils émettent des polluants.
- Évitez les abat-jour sombres ou épais.
- Activez le mode « économie d'énergie » sur l'ordinateur et le smartphone.
- Éteignez complètement la box avant d'aller dormir.
- Éteignez complètement l'ordinateur, la télévision, la console de jeu, la TV, le boîtier TV... quand ils sont inutilisés.
- Ne laissez pas vos appareils charger toute la nuit.
- Branchez plusieurs appareils sur une multiprise à interrupteur pour tout éteindre plus facilement.
- Utilisez des casseroles adaptées à la taille des plaques.
- Pendant la cuisson, couvrez les casseroles.
- Coupez les plaques électriques un peu avant la fin de la cuisson.
- Placez vos appareils de froid loin des sources de chaleur (radiateur, soleil...).
- Dégivrez régulièrement le congélateur et le réfrigérateur.
- Nettoyez régulièrement la grille arrière du réfrigérateur.
- Laissez refroidir les plats avant de les mettre au réfrigérateur.
- Évitez d'ouvrir la porte du four pour vérifier la cuisson.
- Ne prélevez pas la vaisselle.
- Démarez le nettoyage par gynologie après une cuisson (le four est déjà chaud).
- Nettoyez régulièrement le filtre de votre lave-vaisselle et de votre lave-linge.
- Remplissez complètement votre lave-linge ou votre lave-vaisselle avant de l'utiliser.
- Privilégiez les programmes « Eco ».
- Privilégiez les cycles courts à basse température voire à froid.
- Nettoyez et déposez les bouches de ventilation.
- Raisez le chauffage en cas de courte absence et quand la température extérieure est plus douce.
- En cas d'absence prolongée, mettez le chauffage en hors gel.
- Isolés les tuyaux et le ballon d'eau chaude.
- Régulez la température du chauffe-eau entre 50 et 55 °C.
- Programmez le chauffe-eau en heures creuses.
- Coupez-le en cas d'absence de plus de 2 jours.
- Essorez le linge au maximum avant de le mettre au sèche-linge.
- Privilégiez les produits ménagers écolabellisés.
- N'utilisez pas plus de lessive que la dose recommandée.
- Dès que possible, faites sécher votre linge à l'air libre (pluie ou au sèche-linge).
- Installez un système d'arrosage automatique en goutte-à-goutte.
- Installez un collecteur d'eau de pluie.

Les gestes au quotidien

Guides et ressources

<https://librairie.ademe.fr/> <https://agirpouurlatransition.ademe.fr/particuliers/>



Les gestes au quotidien

En cas d'achat : la méthode BISOU

B comme Besoin

À quel besoin cet achat répond-il ?

I comme Immédiat

Puis-je attendre quelques temps avant de me décider ? (promotions...)

S comme Semblable

Ai-je déjà un objet qui a cette utilité ?

O comme Origine

Quelle est l'origine de ce produit ?

U Comme Utile

Cet objet va-t-il m'apporter un confort primordial ?

Cette méthode a été créée par Marie DUBAIN et Héveline VERDEKEN

ESPACE
CONSEIL



France
Rénov'

Le service public pour mieux
rénover mon habitat

La low-tech



La low-tech

Définition

Les solutions low-tech (ou « basse-technologie ») sont conçues pour être **robustes** et **durables**, tout en minimisant l'utilisation de ressources rares et en réduisant la production de déchets

Par extension, la low-tech est :

- Éco-conçue
- Résiliente
- Robuste
- Réparable
- Recyclable
- Agile
- Fonctionnelle

La low-tech

Quelques exemples : la marmite norvégienne

C'est un procédé à fin de cuisson des aliments consistant à les placer dans un récipient lui-même contenu dans un réceptacle isolant : après avoir été chauffés de façon traditionnelle, mais moins longtemps que le temps de cuisson habituel.

(source https://fr.wikipedia.org/wiki/Marmite_norvégienne)



La low-tech

Quelques exemples : le four solaire

Un four solaire concentre de la chaleur dans un espace réduit dans le but de faire cuire ou de chauffer des aliments.



<https://wiki.lowtechlab.org>

La low-tech

C'est aussi

Le bioclimatisme :

- Utiliser l'énergie à disposition
- Le chauffage passif

Adapter les usages :

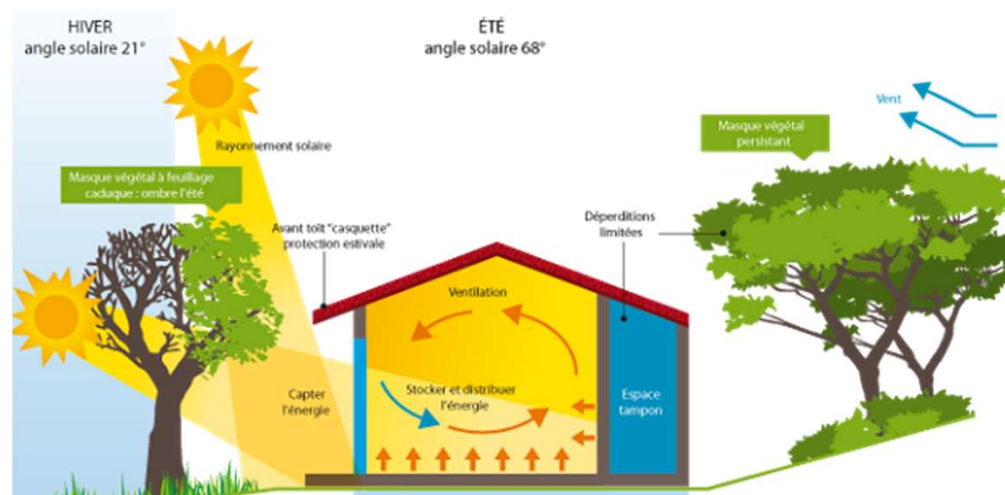
- Faut-il tout mettre au frigo ? Un garde manger peut être utile

Adapter ses déplacements, adopter une mobilité douce :

- Vélo vs voiture ? Transports en commun ?

Intégrer l'économie circulaire :

- Adopter les 3R : « Réduire, Réemployer, Recycler »



**ESPACE
CONSEIL**



**France
Rénov'**

Le service public pour mieux
rénover mon habitat

N'hésitez pas à nous contacter
pour toute question !

Merci de votre attention

Pierre-Adrien LE CLERC

Espace Conseil France Rénov'

09.82.81.63.80

ecfr14@biomasse-normandie.org

A vos agendas! En 2025

(horaires: 18h30-20h30)

Pour imaginer
un avenir commun
Conférences & débats



Mardi 18 mars

L'eau dans le bocage,

par 2 professeurs d'université: Jean-Michel CADOR, Daniel DELAHAYE

Lundi 28 avril

Transports durables : du constat à l'action

par Sébastien BELLET, de Courant Alternatif

Mardi 13 mai

L'impact du numérique : agir pour un numérique responsable ?

par Frédéric LEMAITRE, de Objectif: 2

Mardi 17 juin

Manger local : bon pour ma santé et mon porte-monnaie ?

Par Patricia Poignet, Diététicienne

MFR Maltot
(!) site ATRIUM

Collège Paul
VERLAINE

Baron sur
Odon