



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 les 200€ économisés*.



L'Agence Parisienne du Climat anime et coordonne le défi sur Paris en mettant ses experts à contribution du défi pour du conseil et du coaching auprès des capitaines d'équipes avec des outils adaptés pour agir sur les économies d'énergie.

L'année dernière, pour la quatrième édition parisienne du défi Familles à Energie Positive, plus de **200 familles** ont participé et ont économisé en moyenne **16% d'énergie**, soit **200€ par famille** !

* Économie moyenne par famille constatée lors des précédentes éditions

www.familles-a-energie-positive.fr



Familles à énergie positive
engagées pour le climat !

Relevez le défi



QUIZZ

20

éco
gestes



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



copyright Tour Eiffel-Illuminations Pierre Bideau

Campagne
conçue par



Où en êtes-vous des économies d'énergie ?

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

Le saviez-vous ?

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

Le Mini Quizz !

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.

