

## À la maison, 19 °C c'est idéal !

Pour limiter la pollution et lutter contre le dérèglement climatique, chacun peut agir... En commençant par mesurer la température chez soi par exemple ! Le chauffage étant une cause importante d'émissions de gaz à effet de serre, il participe au réchauffement climatique planétaire.

**Cet hiver, dans le cadre de son Plan Climat, la Ville offre 5000 thermomètres muraux aux petits parisiens accueillis dans ses établissements d'éducation à l'environnement.**

Partant du constat que trop souvent, on ignore la température de son logement, Paris souhaite ainsi aider les familles parisiennes à mieux maîtriser leurs dépenses de chauffage... Cette opération faite en partenariat avec les fournisseurs d'énergie GDF, EDF, la Compagnie parisienne de chauffage urbain (CPCU) et l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (ADEME), se déroulera avec l'appui de 9 espaces info-énergies parisiens.

### La consommation d'énergie émet des gaz à effet de serre

L'énergie est principalement produite à partir d'énergies fossiles (pétrole, gaz, charbon), dont la combustion émet des gaz à effet de serre, responsables des dérèglements climatiques. En France, 47% des consommations d'énergie dépendent de nos actes quotidiens dans l'habitat et les transports (25% pour les déplacements, 15 % pour le chauffage et 7% pour l'électricité et l'eau chaude), ce qui correspond à l'émission de 7,8 tonnes de dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>) par an et par ménage pour un usage privé de l'énergie. Les émissions indirectes des ménages liées à la fabrication et au transport des produits et services représentent 8,6 tonnes de CO<sub>2</sub> par an. Au total un ménage émet 16,4 tonnes de dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>) par an pour répondre à ses besoins énergétiques.

Voici quelques idées simples à mettre en oeuvre pour se chauffer correctement en économisant de l'énergie. C'est meilleur pour le porte-monnaie et l'environnement.

### Des éco-gestes pour se chauffer efficacement

En chauffant moins je fais des économies financières : 1°C de moins c'est 7% d'économies ! Et je lutte contre le réchauffement climatique. Si j'ai froid, je mets un pull !

*Par contre, les personnes âgées, alitées ou souffrantes peuvent nécessiter quelques degrés au dessus de 19°C.*

- au quotidien...

- \* je vérifie le chauffage des pièces avec un simple thermomètre d'appartement ;
- \* je chauffe à 19°C dans les pièces communes et à 17°C dans les chambres ;
- fais la chasse aux courants d'air en calfeutrant le bas de ma porte et mes fenêtres si elles sont mal isolées ;
- \* je ne couvre pas les radiateurs pour permettre une bonne diffusion de la chaleur ;
- \* je ferme les volets et les gros rideaux le soir pour éviter les pertes de chaleur ;
- \* je baisse la température à 16°C lorsque je m'absente en journée et en position hors-gel (8°C) lorsque je m'absente plus de 48h ;
- \* je ferme mes radiateurs quand j'aère chaque jour 5 minutes en ouvrant les fenêtres toutes ensemble et en grand, si possible aux heures les plus chaudes (fin de matinée), c'est le plus efficace et économique ;
- \* je veille à ce que les aérations soient propres et dégagées car bien isoler ne signifie pas arrêter de respirer !

- avec quelques aménagements ou travaux

- \* je fais entretenir par des entreprises spécialisées mes appareils de chauffage et ma chaudière, j'économise ainsi 8 à 12 % sur la facture d'énergie ;
- \* j'installe des fenêtres isolantes ou je place un film thermorétractable qui apporte une paroi isolante à mon vitrage ;
- \* je dispose des rideaux épais ou des doubles rideaux devant mes fenêtres, c'est une isolation supplémentaire qui protège de l'inconfort des parois froides de mes fenêtres ;
- \* j'installe des thermostats sur les radiateurs ou un programmeur, j'économise ainsi 10 à 20 % sur la facture d'énergie ;
- \* j'installe des thermostats d'ambiance ou, mieux, un robinet thermostatique programmable sur les radiateurs, j'économise ainsi 10 à 20 % sur la facture d'énergie ;
- \* une nouvelle chaudière, plus efficace et moins polluante (par exemple à condensation), permet jusqu'à 30% d'économie énergétique ;
- \* si j'entreprends de gros travaux, j'ai recours à un thermicien pour déceler les principales pertes de chaleur (grâce à un pistolet thermique par exemple) ;
- \* je vérifie auprès de mon syndic ou de ma copropriété l'isolation du toit qui peut entraîner 30 à 50 % de pertes de chaleur ;