



Optimiser ses consommations, Gestion et Délestage

LA PROGRAMMATION

La programmation vous permet de faire varier la température de votre logement en fonction des besoins de la journée, sans toucher à la régulation des appareils. Vous pouvez ainsi programmer une réduction de température la nuit, une remontée juste avant votre retour à la maison.

La programmation est centralisée, par zone ou individuelle, par appareil.

LE DÉLESTAGE

C'est un dispositif qui permet de réduire la puissance souscrite, donc le coût de votre abonnement, en donnant la priorité d'usage à certains appareils par rapport à d'autres.

Lorsque la puissance électrique que vous utilisez dépasse celle autorisée par votre abonnement, le délesteur coupe automatiquement un ou plusieurs appareils.

LE GESTIONNAIRE D'ÉNERGIE

Il regroupe les fonctionnalités de programmation et de délestage. Il permet de gérer le fonctionnement du gros électroménager, du chauffage électrique et la production d'eau chaude.

DES ASTUCES POUR MIEUX CONSOMMER

CHOISISSEZ DE PRÉFÉRENCE UN APPAREIL NF, CAR C'EST UNE GARANTIE DE PERFORMANCE ET DE SÉCURITÉ. DANS LA MESURE DU POSSIBLE, ÉTEIGNEZ VOS APPAREILS EN VEILLE CAR ILS CONSOMMENT DE L'ÉLECTRICITÉ.



LES APPAREILS DE CHAUFFAGE

- Entretenez vos appareils et dépoussiérez les grilles régulièrement (appareil éteint). N'oubliez pas, si vos émetteurs de chaleur sont des convecteurs, que l'entrée d'air principale est toujours située sous l'appareil.

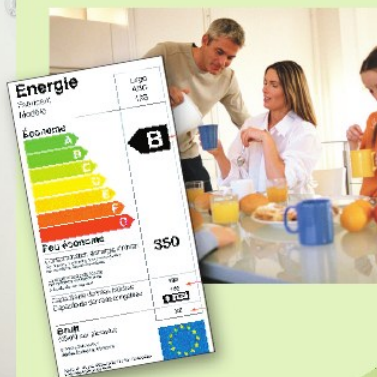


VOTRE BALLON D'EAU CHAUDE

- Préférez les douches aux bains : 1 bain = 5 douches.
- Un chauffe-eau entartré = 2/3 de consommations d'électricité en plus.
- Afin d'éviter les brûlures et la formation de tartre, limitez la température dans le ballon à 60°C.
- Isolez les canalisations d'eau chaude.
- Choisissez bien l'emplacement de votre chauffe-eau : à moins de 8 m des robinets, dans un local chauffé.

VOTRE ÉCLAIRAGE

- 2 à 3 foyers classiques (60 W) remplaceront avantageusement vos lampes halogènes.
- Utilisez des lampes fluo-compactes dans les endroits qui doivent rester allumés longtemps.
- Pensez à nettoyer vos lampes avec un chiffon, la poussière fait perdre 1/3 d'efficacité.



VOS APPAREILS MÉNAGERS

Réfrigérateur et congélateur

- Dégivrez votre appareil : la consommation est doublée à partir de 4 cm de givre.
- Dépoussiérez régulièrement le condensateur (grille à l'arrière).
- Préférez un réfrigérateur de Catégorie A.
- Pour connaître les consommations reportez-vous à l'étiquette énergie.



SICAE DE LA SOMME
ET DU CAMBRAIS
11, rue de la République
CS 40058 - ROISEL - 80208 PERONNE cedex
Tél : 03 22 86 45 45 - www.sicaesomme.fr

GESTION ET DELESTAGE BIEN VIVRE CHEZ SOI

ISOLATION

CONFORT
ET CONSOMMATION

VENTILATION

THERMOSTAT

Des moyens
simples et efficaces
pour un meilleur confort
et une meilleure maîtrise
de vos consommations



AVIS EXPERT

- Isoler la toiture.
- Poser des fenêtres et portes isolantes.
- Isoler les murs et le sol.
- Entretenir les joints d'étanchéité aux portes et fenêtres.

L'ISOLATION, UN CONFORT EN TOUTE SAISON :

Dans une maison bien isolée, la chaleur reste plus longtemps à l'intérieur, d'où une diminution importante des consommations de chauffage. L'isolation doit être optimale dans l'ensemble de votre maison : combles, murs, fenêtres, cave, pas de porte.

LE THERMOSTAT POUR UNE TEMPÉRATURE CONSTANTE

Réglez le thermostat à la température que vous désirez dans la pièce. Le thermostat maintient automatiquement cette température en déclenchant la marche et l'arrêt des appareils de chauffage individuellement ou par zone. Il tient compte des variations extérieures (baisse de la température extérieure, rayonnement solaire, chaleur humaine).

Pour des températures idéales, réglez votre thermostat à :



16°C/18°C dans la chambre



19°C/21°C dans le salon

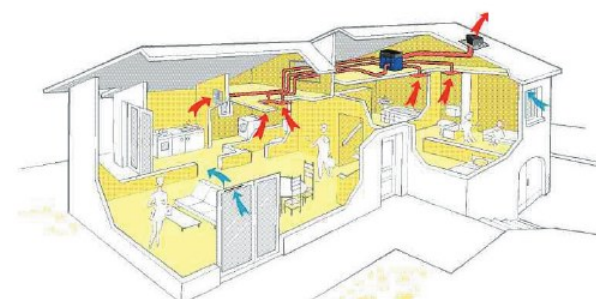


22°C dans la salle de bain

AVIS EXPERT

- Dépoussiérez vos appareils de chauffage.
- Réglez de manière identique les émetteurs de chaleur qui se trouvent dans la même pièce.
- La position "éco" vous permet d'abaisser la température de 4°C, en cas d'absence notamment (un soleil = température de confort ; une lune = température réduite - 4°C).
- Ne réglez pas votre thermostat au maximum, la température n'augmente pas plus vite.
- Ajoutez un système de programmation pour optimiser votre confort (voir Gestion et délestage).

La ventilation pour mieux respirer



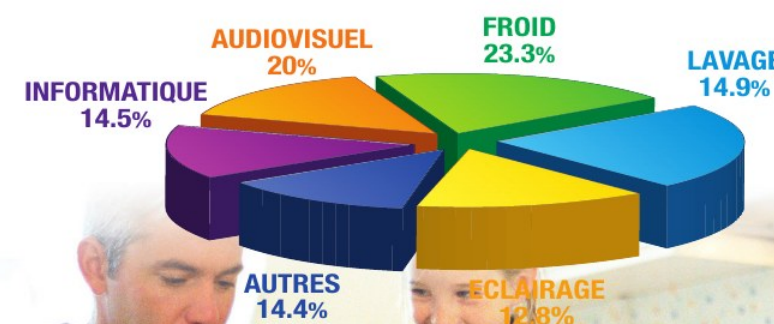
L'aération est indispensable, elle garantit une atmosphère saine et agréable dans votre habitation. Elle met votre maison à l'abri de l'humidité.

La Ventilation Mécanique Contrôlée (VMC) assure le renouvellement de l'air en été comme en hiver et fonctionne avec des ouvertures situées au-dessus des fenêtres ou dans le bâti.

AVIS EXPERT

- Ouvrir vos fenêtres cinq minutes par jour suffit pour renouveler l'air. Coupez vos émetteurs de chaleur.
- N'entravez pas la ventilation, nettoyez les bouches d'entrée et de sortie d'air.
- Choisissez une VMC économique double flux ou hygroréglable.

Répartition moyenne des consommations dans une habitation, hors chauffage.



La maîtrise de vos consommations

Les utilisations de l'électricité sont nombreuses.

ECLAIRAGE

Lampe halogène : 2h/jour pendant 1 an (1 ampoule 500 W)	380 kWh
Eclairage à incandescence : 2h/jour pendant 1 an (1 ampoule 75 W)	55 kWh
Lampe basse consommation : 2h/jour pendant 1 an (1 ampoule 18 W)	13,8 kWh

DANS LA SALLE DE BAIN

Un bain : 110 litres d'eau à 35°C	3,7 kWh
Une douche : 45 litres d'eau à 38°C	1,7 kWh

DANS LE SALON

Télévision 70 cm 5h/jour pendant 1 an (hors veille) veille 19h/jour pendant 1 an	171 kWh 70 kWh
--	-------------------

DANS LA CUISINE

Lave-vaisselle : 12 couverts, 220 cycles pendant un an (1 kWh par cycle – cat.A)	243 kWh
Réfrigérateur : Pendant un an (1 porte – 280l. – cat. A)	200 kWh
Micro-ondes : 1 litre d'eau porté à ébullition (Puissance appelée 1500 W – 8 mn)	0,2 kWh
Four électrique : Cuisson d'un poulet de 1,5 kg (Tournebroche pendant 1h à 210°C – puissance 3000 W) 1 nettoyage du four (Avec four chaud au départ – puissance 3000 W – 1h20)	1,3 kWh 4,6 kWh

POUR L'ENTRETIEN

Lave-linge : 1 cycle de lavage (Cat. A – 5 kg de linge à 60°C)	1 kWh
Sèche-linge : 1 séchage (Cat. C – à évacuation – 3 kg de linge essoré à 800 tr/mn)	3,3 kWh
Fer à repasser : 1 heure de repassage – 1400 W	0,7 kWh
Aspirateur : 15mn – 1400 W	0,4 kWh