

## J'évite les chauffages d'appoint

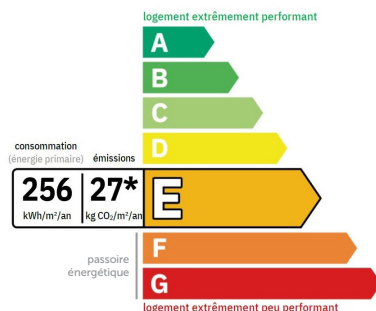
Les chauffages d'appoint sont de fausses bonnes idées, surtout quand ils sont mal utilisés. Les radiateurs d'appoint consomment beaucoup d'énergie et sont peu efficaces.

J'évite également d'utiliser un poêle à pétrole : cela coûte cher, dégage beaucoup d'humidité et peut causer des intoxications.

## Je comprends le DPE

Le Diagnostic de Performance Énergétique (DPE) s'intéresse à l'isolation de mon logement.

Le DPE donne une estimation de la consommation d'énergie dans mon logement nécessaire au chauffage, au refroidissement, à la production d'eau chaude, à l'éclairage, à la ventilation, etc.



Plus un logement a une classe énergétique proche du F ou G, plus il consomme et coûte cher à chauffer. Les logements classés G sont considérés non décents depuis 2025 et ne peuvent pas faire l'objet d'un nouveau contrat de bail.

Mon bailleur a l'obligation de me transmettre le DPE. Je n'hésite pas à le lui demander.

Département communication externe et information - Nantes Métropole - 2025-07-1902 - SCOPIC - Imprimé sur papier recyclé

## COMMENT GÉRER MA CONSOMMATION DE CHAUFFAGE ?

66% de l'énergie que j'utilise dans mon logement sert à me chauffer.

La consommation d'énergie pour se chauffer dépend de l'isolation du logement, de sa taille, de ses occupants et de leurs habitudes.



Toutes mes aides sur l'eau, l'électricité et le gaz sur : [metropole.nantes.fr/energie](https://metropole.nantes.fr/energie)

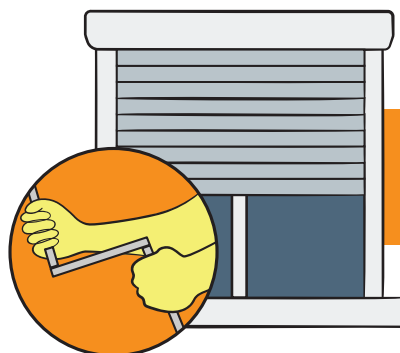
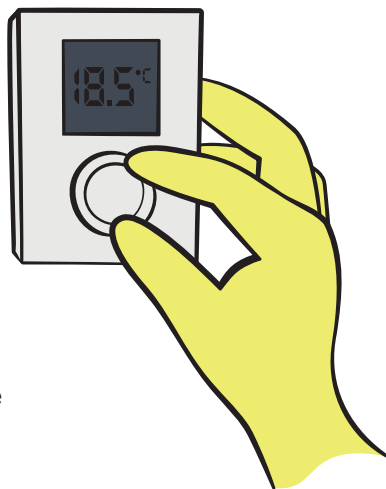
# Je m'intéresse aux températures dans mon logement

Pour ne pas trop consommer tout en gardant du confort, il est conseillé de chauffer à :

- ✓ **19°C** en journée dans les pièces occupées
- ✓ **16-17°C** la nuit ou en cas d'absence

Bien régler mon thermostat est essentiel pour limiter mes consommations et donc faire des économies.

Si j'ai un **thermostat programmable**, je peux choisir des températures différentes en fonction des périodes de la journée.  
Je peux faire jusqu'à **15 % d'économie** de chauffage grâce à lui !



Je pense bien à fermer mes volets le soir pour garder la chaleur dans mon logement.

Pour que mon chauffe-eau ou mon ballon d'eau chaude consomme moins :

- ✓ Je vérifie que sa température est réglée **entre 50°C et 55°C**.
- ✓ Je pense à **couper mon ballon** si je m'absente plus de deux jours.

Avec un thermomètre, je sais quelle température il fait réellement chez moi.

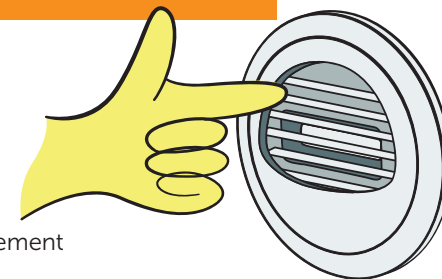
Pièce	Température en degrés (°C)
Salon	.....°C
Salle de bain	.....°C
Chambre 1	.....°C
.....	.....°C

Si j'ai froid et qu'il fait 20°C, je choisis de mettre un pull au lieu d'augmenter le chauffage.

Avoir froid, c'est aussi un ressenti. Même chauffé à 19°C, un logement avec des parois fraîches ou des courants d'air est perçu comme plus froid.

Si je ne peux pas faire de travaux, je peux améliorer mon confort avec du petit équipement : rideaux thermiques, tapis, boudins pour les portes donnant vers l'extérieur...

Dans tous les cas, je ne bouche pas les grilles d'aération de mes fenêtres et de ma ventilation mécanique contrôlée (VMC).



- Elles sont nécessaires pour le renouvellement de l'air et pour éviter les moisissures.
- Elles évitent à mon logement d'être trop humide. Un air sec chauffe plus facilement.
- Je nettoie régulièrement mes grilles.

Chaque jour, matin et soir, j'ouvre en grand mes fenêtres pendant 5 à 10 minutes pour aérer mon logement.