


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



Grand
Montauban
Communauté d'Agglomération

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.





Familles à énergie positive
engagées pour le climat !

*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*.

Pour plus d'information contacter :

Maxime Monrepos,
animateur du Grand Montauban
mmonrepos@ville-montauban.fr
Tél : 05 63 22 13 46
<http://grand-montauban.familles-a-energie-positive.fr/>



* Économie moyenne par famille constatée lors des précédentes éditions

www.familles-a-energie-positive.fr