

A colorful illustration of a smart home. The house has a grey roof with a satellite dish and solar panels. The walls are composed of various colored panels, each containing an icon for a smart device: a security camera, a fingerprint scanner, a washing machine, a refrigerator, a computer monitor, and a power button. The background is filled with various icons representing technology, such as clouds, gears, a lightbulb, a bar chart, a speech bubble, a padlock, a fingerprint, a satellite, and a city skyline. The overall theme is smart home technology and IoT.

DES SOLUTIONS TECHNIQUES A FAIBLE COÛT

Module de formation

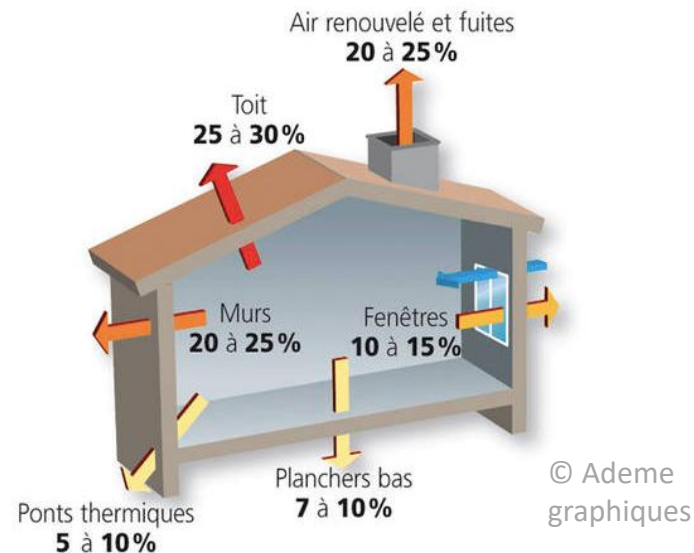
2020 - SOGESCA



EmpowerMed

Solutions techniques pour l'isolation

Une isolation bien faite permet d'utiliser efficacement le chauffage et une éventuelle climatisation, ce qui contribue à économiser de l'argent et à accroître le confort.

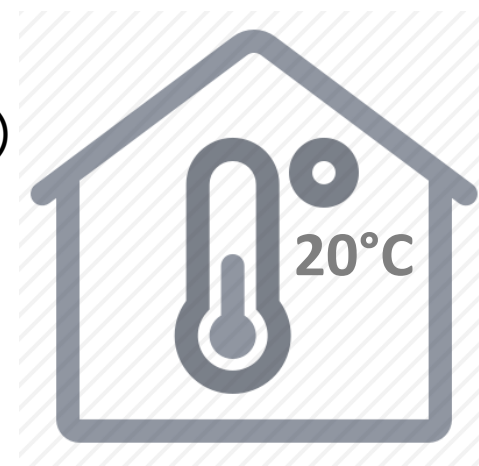


Pertes dues aux	Solutions
Fenêtres	Volets
	Des rideaux épais (sans couvrir les radiateurs)
	Remplacement ou modernisation des fenêtres
Plafonds	Isolation (jusqu'à 30 cm)
Plancher	Sous-sol isolé (faible hauteur)
Sols	Evaluation des matériels et épaisseurs d'isolant
Portes	Bas de portes
	Calfeutrage isolant pour boîtes aux lettres
Cheminées	Ballons pour cheminée (pour réduire les pertes par le conduit)

Solutions techniques pour se chauffer

Température

- Confort thermique = 20°C (pendant les mois d'hiver)
- Baissez le chauffage de 2-3°C:
 - Lors de l'aération de la pièce
 - Quand vous n'êtes pas chez vous
 - Avant d'aller se coucher



Radiateurs

- Faire en sorte que la chaleur du radiateur ne soit pas entravée par les meubles
- Mettre des panneaux réfléchissants derrière les radiateurs
- Nettoyez la poussière présente dans les radiateurs



Solutions techniques pour se rafraîchir

Température

- Température intérieure recommandée = 26°C (durant les mois d'été)

Dispositifs

- Régler les ventilateurs de plafond pour qu'ils tournent dans le sens inverse des aiguilles d'une montre
- Allumer les ventilateurs de la salle de bains et de la cuisine, si nécessaire
- Nettoyer les bouches d'aération et les filtres et entretenir les unités de climatisation régulièrement
- Changer les ampoules à incandescence par des LED
- Éteindre/débrancher les appareils électriques lorsque vous ne les utilisez pas
- Profiter des auvents et de l'ombre des arbres pour garder le logement frais

Investissement

- Investir dans l'isolation des portes et fenêtres
- Investir dans un système de refroidissement à forte efficacité



Conseils d'éclairage

- Eteindre les lumières lorsqu'elles ne sont pas nécessaires
- N'allumez les lumières que là où vous en avez besoin
- Supprimez les lampes inutiles dans les zones trop éclairées
- Remplacez les lampes à incandescence par des lampes à LED (meilleure efficacité énergétique)

- Utilisent jusqu'à 80% d'énergie en moins
- Durent jusqu'à 10 fois plus longtemps

80%
d'économies

Lampe traditionnelle	Lampe fluorescente compacte	Lampe LED
25 W	5 W	2 W
40 W	8 W	5 W
60 W	12 W	6 W
75 W	15 W	10 W
100 W	20 W	13 W
150 W	35 W	26 W

Jusqu'à
90%
d'économies



Conseils sur les appareils électroniques



- Éteignez tous les appareils électroniques (TV, PC, tablette, etc.) Lorsqu'ils ne sont pas utilisés, évitez le mode "Standby"
- *Mettre les appareils en mode économie d'énergie*
- Débranchez les chargeurs du mur lorsque vous ne les utilisez pas
- Essayez d'économiser vos batteries de PC, tablette et téléphone, en enlevant le Bluetooth, ou en activant le mode économie d'énergie
- Réduire le temps de mise en veille de vos écrans
- Réduire la luminosité de l'écran



Conseils sur les appareils ménagers

Cuisine

- Nettoyez souvent votre cuisinière
- Éteindre la cuisson quelques minutes plus tôt afin de profiter de la chaleur de la plaque
- Vérifiez les joints de votre réfrigérateur et de votre four
- Réglez la température:
 - 7 °C dans le réfrigérateur
 - -18 °C dans le congélateur
- N'utilisez le lave-vaisselle qu'une fois rempli
- Faites fonctionner votre lave-vaisselle à basse température ou utilisez le programme Eco



Conseils sur les appareils ménagers

Salle de bain

- Utiliser le programme Eco de votre machine à laver
- N'utiliser la machine à laver qu'une fois remplie
- Faites fonctionner votre machine à laver sur un cycle plus froid
- Réduire la température du chauffe-eau à 50 - 55 °C
- Utiliser le tarif de nuit pour chauffer l'eau (en cas de cumulus)



Entretien des équipements, c'est les faire vivre plus longtemps !



Conseils pour économiser l'eau

- Utiliser des mousseurs (réducteurs de débit) et une pomme de douche économique pour réduire le débit d'eau
- Réparer les fuites dès que possible
- Encourager les membres de votre famille à prendre des douches plus courtes
- Utiliser un dispositif d'économie d'eau dans la chasse d'eau des toilettes
 - Cela réduit la consommation d'eau de 40 à 50 %.
- Si possible installez un compteur d'eau
- Arroser votre jardin pendant la partie fraîche de la journée



Quelques vidéos explicatives

Titre	Lien Youtube
Poser des joints d'isolation aux fenêtres	https://www.youtube.com/watch?v=bfyQF3-zl0k
Comment changer un mousseur de robinet	https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=OBonsm8hv5w&feature=emb_title
Installer un film réfléchissant derrière un radiateur	https://www.youtube.com/watch?v=iV-vE5YykBU



MERCI !



EmpowerMed



EmpowerMed

www.empowermed.eu



Ce projet a reçu un financement du programme de recherche et d'innovation Horizon 2020 de l'Union européenne dans le cadre de la convention de subvention n° 847052. Le contenu de ce document relève de la seule responsabilité de ses auteurs. Il ne reflète pas nécessairement l'opinion de l'Union européenne. Ni l'EASME ni la Commission européenne ne sont responsables de l'usage qui pourrait être fait des informations contenues dans ce document.

Partenaires :

