

LES ECO-GESTES DE LA PAROISSE SAINT-PIERRE

Décembre 2025—Janvier 2026

L'impact du chauffage sur l'environnement et le climat

Chiffres clés

- ⌚ 66 % des dépenses d'énergie d'un ménage sont consacrées au chauffage
- ⌚ 1 °C en moins, c'est 7 % d'énergie économisée
- ⌚ Jusqu'à 15% d'économie d'énergie grâce au thermostat d'ambiance programmable
- ⌚ Chacun·e d'entre nous émet en moyenne 1,5 tonne de dioxyde de carbone (CO2) par an juste pour rester au chaud. C'est près de **20 % de nos émissions annuelles** (estimées à 8,9 tonnes en moyenne).

Les températures conseillées sont :

- ⚠ 17 °C pour les chambres la nuit, 19 °C lorsque vous l'occupez en journée,
- ⚠ 22 °C pour la salle de bains lorsqu'elle est utilisée, 16 °C le reste du temps,
- ⚠ 19 °C pour les pièces à vivre, 16 ou 17 °C la nuit ou en journée quand elles sont inoccupées.

Empêcher l'air froid d'entrer dans le logement

- Garder fermées les portes d'accès aux pièces non chauffées (cellier, hall, couloir...). Mais pensez à aérer vos pièves au moins 10 min par jour !
- Installer des rideaux épais (de type isolant thermique) devant toutes vos fenêtres et ne pas oublier de fermer les volets et de tirer les rideaux tous les soirs.
- Disposer des bas de portes au niveau de la porte d'entrée, des portes d'accès au sous-sol ou au cellier (mais ne bloquez pas la circulation entre les pièces chauffées, essentielle au bon fonctionnement de la ventilation).
- Vérifier l'étanchéité des fenêtres et des portes (portes extérieures, portes d'accès à la cave, au garage...) et, si besoin, installer ou réinstaller des joints isolants.

Dégager l'espace devant les radiateurs et les pompes à chaleur

Pour laisser la chaleur se diffuser, pas question de placer des meubles ou des rideaux devant les radiateurs, ni d'y faire sécher du linge. Et si vous êtes équipé d'une pompe à chaleur, pensez à chasser régulièrement les feuilles d'arbres autour de l'unité extérieure et nettoyez les bouches d'insufflation et les unités à détente directe à l'eau savonneuse.

Créer une ambiance cocooning

Évitez le contact de vos pieds sur un sol froid. Installez des tapis sur les carrelages (et mettez des pantoufles aussi !).

Et parce qu'on a plus vite froid quand on ne bouge pas, laissez un plaid à disposition pour se lover dans le canapé.

Éviter les radiateurs d'appoint

Parce qu'ils sont peu performants, le risque est d'augmenter la facture. En cas de nécessité, préférez un radiateur électrique rayonnant ou à bain d'huile plutôt qu'un appareil à combustible (pétrole ou gaz), plus énergivore, plus dangereux (émissions de monoxyde de carbone, risque d'incendie) et moins bon pour la qualité de l'air de votre logement.

Faire entretenir son chauffage, c'est indispensable !

Une chaudière mal entretenue est source de surconsommations, de surproduction de gaz à effet de serre et de polluants, sans compter les risques pour votre sécurité. Une révision annuelle est obligatoire pour les chaudières fioul, gaz ou bois, tous les 2 ans pour les pompes à chaleur et vivement conseillée pour les autres systèmes (systèmes solaires combinés...).

Source : ADEME