

EN HIVER, COMMENT RESTER AU CHAUD À 19°C ?

En cette période de fortes hausses de prix de l'énergie, comment concilier sobriété et confort ? Comment rester au chaud sans faire augmenter sa facture d'énergie ?

L'ADEME vous donne des conseils pour avoir un domicile bien chauffé et confortable pour l'hiver.



UN CHEZ SOI BIEN ISOLÉ = UN CHEZ SOI BIEN CHAUFFÉ

Un logement agréable à vivre et confortable, c'est d'abord un logement bien isolé. Avec en bonus, une facture de chauffage allégée.

QUATRE BONNES RAISONS D'ISOLER SA MAISON

1. Plus de confort en hiver comme en été
2. Plus d'économies d'énergie
3. Moins d'entretien du bâti
4. Plus de valeur lors de la revente

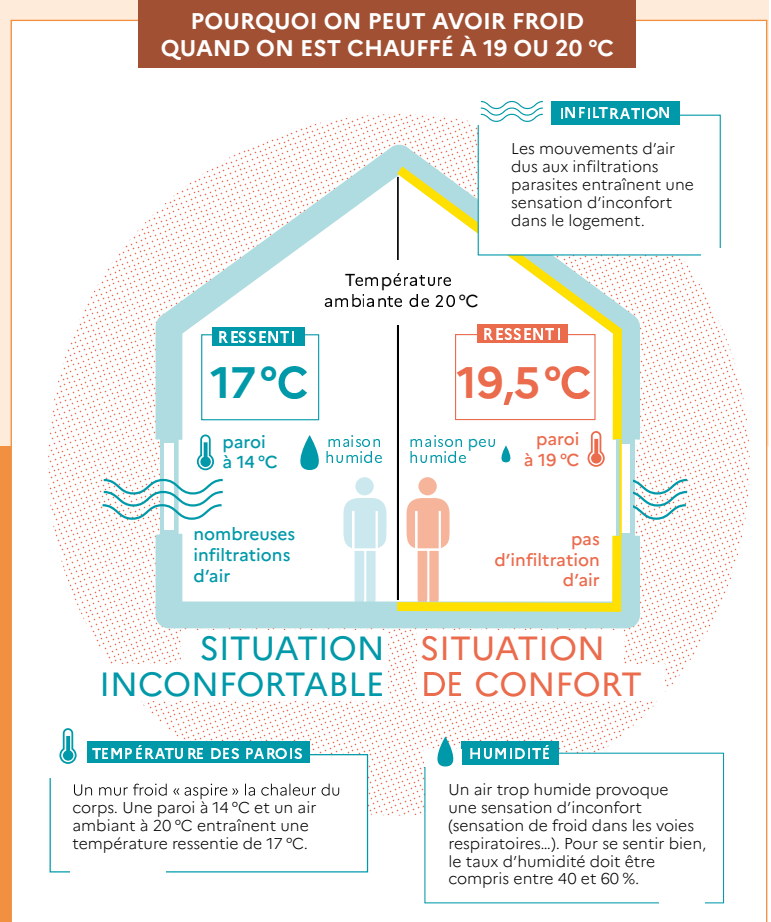


POURQUOI 19°C ?

Ni trop chaud, ni trop froid : 19°C, c'est la température idéale pour que son logement soit confortable.

Ne pas chauffer à plus de 19°C, c'est aussi participer à la sobriété énergétique.

POURQUOI ON PEUT AVOIR FROID QUAND ON EST CHAUFFÉ À 19 OU 20 °C





LE SAVIEZ-VOUS ?



Le chauffage, c'est **66%** de la consommation d'énergie d'un ménage.



+ 41%



+ 23%

En 10 ans, les prix du gaz et de l'électricité ont augmenté de 41% et de 23%, alors que 2/3 des Français se chauffent avec ces énergies.

UN CHEZ SOI CONFORTABLE MAIS SANS FAIRE CHAUFFER SA FACTURE D'ÉNERGIE

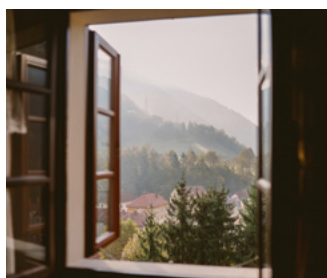
NI TROP CHAUD NI TROP FROID

Pour maîtriser sa consommation de chauffage, la première chose à faire est d'adapter la température au plus près des besoins.

GARDER LA CHALEUR À L'INTÉRIEUR

La recette pour augmenter son confort : **supprimer les infiltrations d'air et chasser l'humidité**

LA CHALEUR OUI, MAIS LA QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR AUSSI !



ASTUCE

Aérez 10 minutes par jour, même en hiver !

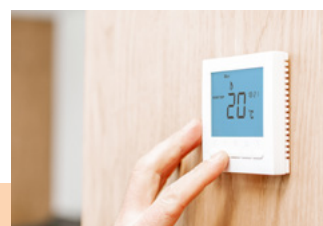
C'est capital pour purifier l'air de la maison mais aussi pour chasser l'humidité. Pensez juste à éteindre les radiateurs avant. Et si malgré ça, votre logement est trop humide, vérifiez que les bouches d'aération et le système de ventilation fonctionnent bien et/ou utilisez des déshumidificateurs d'air.



POUR ALLER PLUS LOIN

Quelles sont les conditions d'une isolation réussie ? Quel isolant choisir ? Pour quel type de travaux d'isolation ?

L'ADEME vous donne des réponses dans le Guide « **Rénovation. Isoler sa maison** »



INCONTOURNABLE

LE THERMOSTAT PROGRAMMABLE

Quel que soit votre système de chauffage, le thermostat permet de maintenir votre logement à température constante. En complément, des robinets thermostatiques installés sur les radiateurs permettent d'ajuster les degrés pièce par pièce. Grâce à la programmation, vous pouvez ensuite faire varier le chauffage selon les moments de la journée ou de la semaine.

VOUS PARTEZ ? BAISSÉZ OU COUPEZ !

Pour une courte absence, mieux vaut réduire le chauffage au minimum et en cas d'absence prolongée, mettre le chauffage en mode hors gel et couper votre chauffe-eau.



POUR ALLER PLUS LOIN

- Infographie « **Pourquoi passer au thermostat programmable ?** »
- Guide « **Un hiver tout confort** »



PASSER A UN CHAUFFAGE PERFORMANT, ÉCOLOGIQUE ET PLUS AVANTAGEUX... C'EST POSSIBLE !

Ces dernières années, les équipements de chauffage sont devenus plus performants et les technologies faisant appel à des énergies renouvelables sont de plus en plus installées.

Plus écologiques, plus sûres et plus stables, se chauffer aux énergies renouvelables est de plus en plus avantageux (de 1 200 à 3 480€ d'économies par an !).

LES CHAUDIÈRES AU FIOUL, C'EST FINI EN 2022 !

Depuis le 1^{er} juillet 2022, si vous souhaitez changer votre chaudière au fioul (ou au charbon), vous ne pourrez plus la remplacer par une nouvelle chaudière au fioul (ou au charbon). **Vous devrez nécessairement opter pour une source d'énergie moins carbonée (respectant un seuil maximal d'émission de gaz à effet de serre) pour vous chauffer.**

Cette interdiction vise à éliminer progressivement les systèmes de chauffage peu performants, fortement émetteurs de gaz à effet de serre. De plus, limiter le nombre de chaudières au fioul (et au charbon) en fonctionnement permet de réduire la dépendance de la France aux énergies fossiles.



POUR ALLER PLUS LOIN

La fin de l'installation des chaudières fioul en 2022

CHAUFFAGE AU GAZ, CHAUFFAGE ÉLECTRIQUE, POMPE À CHALEUR, CHAUFFAGE SOLAIRE...

Pour trouver la solution la mieux adaptée à son logement, consultez le guide « **Rénovation : changer de chauffage** » et contactez un conseiller France Rénov' afin de **bénéficier de conseils sur vos travaux de rénovation et d'isolation ou d'aides sur votre changement de chauffage**



france-renov.gouv.fr

0 808 800 700

Service gratuit + prix appel



LES SYSTÈMES DE CHAUFFAGE EN UN COUP D'ŒIL

LE CHAUFFAGE AU GAZ

+ La chaudière à très haute performance énergétique est robuste, fiable et efficace

- Coûteuse à l'usage et utilisant une énergie fossile

LE CHAUFFAGE ÉLECTRIQUE

+ Bien adapté aux petits espaces, son installation est peu onéreuse et son entretien peu contraignant.

- Coûteux à l'usage : il ne peut être envisagé que dans un logement parfaitement isolé

LA POMPE À CHALEUR

+ Aérothermique ou géothermique, la pompe à chaleur est économe à l'usage et performante.

- Nécessite un entretien régulier et doit être réservée aux logements isolés

LE CHAUFFAGE SOLAIRE

+ Convient particulièrement bien aux régions bien ensoleillées

- Ce système est coûteux à l'achat.



ZOOM SUR LE CHAUFFAGE AU BOIS

+ **Faciles à utiliser et économiques à l'usage**, les appareils de chauffage au bois sont **de plus en plus performants**, à commencer par les appareils à granulés. Les systèmes les plus récents, en plus d'être moins émetteurs de particules fines, sont souvent automatiques et demandent peu de manutention.

- Point de vigilance : Pour limiter l'impact de la combustion du bois sur les émissions de polluants dans l'atmosphère, il est important de bien utiliser et de bien entretenir son appareil.



LE SAVIEZ-VOUS ?

- Le chauffage au bois est de plus en plus attractif. Aujourd'hui, près de **7 millions de foyers français se chauffent au bois**, ce qui fait du bois-énergie la première énergie renouvelable consommée en France.
- **Le rendement en usage réel des appareils de chauffage récents s'étend de 75 à 90% contre 15% pour une cheminée ouverte.** Pour en savoir plus sur les différents équipements de chauffage de bois, consulter le guide **« adopter le chauffage au bois »**



POUR ALLER PLUS LOIN

- Infographie **« Comment se chauffer au bois et préserver la qualité de l'air ? »**



ASTUCE

POUR UN FEU DE BOIS RÉUSSI

1. Choisir un bon combustible avec un bois de qualité et bien sec

Idéal, les bois de feuillus durs (chêne, hêtre, charme...): ils fournissent beaucoup d'énergie. Un bois humide est plus polluant et moins efficace. Bien penser à stocker son bois à l'abri de l'humidité à l'extérieur.

2. Un allumage sans ratage

Pour une combustion optimale et moins polluante, adoptez l'allumage par le haut ! Pourquoi ? Car les fumées générées par la combustion sont captées et consommées par les flammes qui les surplombent. De plus, le conduit de cheminée se réchauffe plus vite et permet une meilleure combustion.

3. Entretenir la flamme

Un appareil à bois doit fonctionner à plein régime. Au ralenti, il consomme et pollue davantage. Pour garantir une combustion optimale, le maître du feu c'est vous !

ATTENTION : Afin de préserver la qualité de l'air, il faut veiller à bien respecter le manuel d'utilisation de son chauffage, le faire entretenir régulièrement par un professionnel, faire ramoner sa cheminée au moins une fois par an et remplacer son vieil appareil de chauffage ou sa cheminée ouverte par un appareil performant.

Service de presse ADEME — tel : 01 58 47 81 28
e-mail : ademepresse@havas.com / [Newsroom](#) / [Twitter](#) : ADEME / [Linkedin](#) : ADEME

L'ADEME EN BREF

À l'ADEME - l'Agence de la transition écologique -, nous sommes résolument engagés dans la lutte contre le réchauffement climatique et la dégradation des ressources. Sur tous les fronts, nous mobilisons les citoyens, les acteurs économiques et les territoires, leur donnons les moyens de progresser vers une société économe en ressources, plus sobre en carbone, plus juste et harmonieuse. Dans tous les domaines - énergie, économie circulaire, alimentation, mobilité, qualité de l'air, adaptation au changement climatique, sols... - nous conseillons, facilitons et aidons au financement de nombreux projets, de la recherche jusqu'au partage des solutions. À tous les niveaux, nous mettons nos capacités d'expertise et de prospective au service des politiques publiques. **L'ADEME est un établissement public sous la tutelle du ministère de la Transition écologique et de la Cohésion des territoires, du ministère de la Transition énergétique et du ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche.** www.ademe.fr et sur [@ademe](#)