

KIT GRATUIT · DÉBUTANT & INTERMÉDIAIRE



Kit Énergie & Sobriété

5 gestes pour réduire votre dépendance

5 gestes concrets · Applicable dès cette semaine

1

2

3

4

5

Bienvenue dans votre kit !

L'autonomie énergétique ne commence pas par les panneaux solaires — elle commence par savoir où part votre énergie. Ce kit vous donne 5 gestes concrets pour réduire votre consommation, identifier les gaspillages et commencer à produire votre propre électricité progressivement.

■ Ce que vous trouverez dans ce kit

- 5 gestes fondateurs classés du plus simple au plus avancé
- Pour chaque geste : pourquoi le faire, comment démarrer, budget réel
- Des liens vers les guides complets sur ecoautonomie.com
- Une checklist récapitulative à imprimer en dernière page

Votre profil

■ Je débute

Commencez par les gestes 1 et 2. Zéro investissement, résultats mesurables dès la première facture.

■ J'avance déjà

Les gestes 4 et 5 vous permettent de passer à la production et à une vraie réduction de dépendance au réseau.

■ Notre philosophie

Pas de discours extrême. Commencez par un seul geste cette semaine. Maîtrisez-le. Passez au suivant.

1

Faire son audit énergétique maison en 30 minutes

■ Pourquoi ce geste ?

Avant d'investir dans du solaire ou un nouveau système de chauffage, identifiez où part votre énergie. Un audit simple révèle souvent 20 à 30 % d'économies accessibles immédiatement, sans aucun investissement — juste des ajustements de comportement.

■■ Comment commencer

- Relevez votre compteur un lundi matin, puis le lundi suivant à la même heure.
- Listez vos gros consommateurs : chauffe-eau, frigo, lave-linge, chauffage.
- Branchez une prise mesureur (10-15 €) sur chaque appareil pour connaître sa conso réelle.
- Notez les veilles : TV, box internet, chargeurs — peuvent coûter 60 à 100 €/an.
- Comparez avec votre facture annuelle et identifiez les 3 postes à réduire en priorité.

■ Astuce

La box internet consomme en continu 24h/24. Si vous dormez 8h et êtes absent 8h, la couper avec une prise programmable vous économise 30 à 50 € par an sans aucun effort.

■ Budget estimé

0 € pour l'audit - 10 à 15 € si vous achetez un mesureur de prise

■ Guide complet

ecoautonomie.com/autonomie-energetique/

2

Supprimer les déperditions thermiques sans travaux

■ Pourquoi ce geste ?

30 à 40 % de la chaleur d'un logement s'échappe par des détails simples à corriger : joints de fenêtre défectueux, portes mal jointées, ponts thermiques. Ces corrections coûtent moins de 50 € et permettent de baisser le chauffage de 1 à 2°C sans perte de confort — soit 7 à 14 % d'économies.

■■ Comment commencer

- Testez les joints de fenêtres avec une feuille de papier : si elle glisse, le joint est usé.
- Remplacez les joints défectueux avec du joint silicone ou mousse (5-10 €/fenêtre).
- Posez des bas de portes sur les portes donnant sur l'extérieur ou les pièces non chauffées.
- Ajoutez des rideaux épais devant les fenêtres — ils réduisent les pertes de 10 à 15 %.
- Couvrez les têtes de radiateurs avec des réflecteurs (3-5 €) pour renvoyer la chaleur.

■ Astuce

Baisser le chauffage de 1°C réduit la facture de 7 %. Un pull supplémentaire et 19°C au lieu de 21°C = 14 % d'économies immédiates. C'est le levier le plus puissant et le moins coûteux.

■ Budget estimé

**20 à 50 € pour tout le logement -
Économies : 100 à 200 €/an de chauffage**

■ Guide complet

ecoautonomie.com/isoler-intelligemment-sans-gros-travaux/

3

Optimiser sa consommation électrique au quotidien

■ Pourquoi ce geste ?

Les petits gestes électriques représentent en moyenne 15 à 25 % de la facture. Veilles, éclairage, usages décalés aux heures creuses : sans rien changer de confort, ces ajustements représentent 80 à 150 € d'économies annuelles pour un foyer de 4 personnes.

■■ Comment commencer

- Passez toutes vos ampoules en LED si ce n'est pas encore fait (5x moins énergivores).
- Branchez TV, box et ampli sur une multiprise avec interrupteur — éteignez la nuit.
- Lancez lave-linge et lave-vaisselle en heures creuses (22h-6h en option HC).
- Lavez à 30°C : aussi efficace pour le linge du quotidien, 3x moins d'énergie qu'à 60°C.
- Dégivrez le congélateur quand le givre dépasse 5 mm — il consomme 30 % de plus.

■ Astuce

Le frigo est le seul appareil qui tourne 24h/24. Réglez-le à +4°C (pas en dessous) et le congélateur à -18°C (pas en dessous). Un degré de moins représente 5 % de consommation supplémentaire.

■ Budget estimé

**0 € à 30 € (multiprise + LED restantes) ·
Économies : 80 à 150 €/an**

■ Guide complet

ecoautonomie.com/autonomie-energetique/

4

■ ■ Démarrer avec un kit solaire plug-and-play

■ Pourquoi ce geste ?

Un kit solaire plug-and-play (panneau + micro-onduleur) se branche sur une prise standard et injecte l'électricité directement dans votre réseau domestique. Pour 200 à 400 €, vous produisez 150 à 300 kWh/an — environ 10 % de la consommation d'un foyer moyen.

■ ■ Comment commencer

- Choisissez un kit certifié (micro-onduleur intégré, prise Schuko) de 300 à 400 W.
- Posez le panneau en terrasse, balcon ou toiture avec une bonne orientation sud.
- Branchez sur une prise standard : la production est automatique dès qu'il y a du soleil.
- Connectez en priorité vos appareils énergivores aux heures de production (11h-15h).
- Déclarez à votre fournisseur (Enedis) si > 3 kWc — obligatoire, gratuit et simple.

■ Astuce

Placez le kit là où vous avez le plus de soleil direct (pas d'ombre sur le panneau même partielle). Une ombre couvrant 10 % du panneau peut réduire la production de 50 % — c'est l'erreur la plus fréquente.

■ Budget estimé

200 à 450 € pour un panneau de 300-400 W · Amorti en 3 à 5 ans

■ Guide complet

ecoautonomie.com/kit-solaire-plug-and-play-bonne-idee-ou-gadget/

5



Choisir le bon système de chauffage d'appoint autonome

■ Pourquoi ce geste ?

Une panne de chauffage en hiver ou une coupure d'électricité peut rendre un logement inhabitable en quelques heures. Un chauffage d'appoint bien choisi assure le confort d'une pièce principale sans dépendance au réseau — et peut réduire la facture de chauffage centrale.

■■ Comment commencer

- Poêle à bûches ou à granulés : le plus autonome, chauffe sans électricité.
- Radiateur à inertie électrique : plus efficace que le convecteur, lisse la conso.
- Pompe à chaleur air/air : efficacité jusqu'à 3x supérieure au chauffage direct.
- Calculez d'abord vos besoins : 80 à 100 W/m² dans une pièce bien isolée.
- Isolez d'abord (geste 2) avant d'investir dans un nouveau système de chauffage.

■ Astuce

La règle d'or : isolez avant de chauffer. Un euro investi dans l'isolation vaut 3 euros investis dans un meilleur système de chauffage. C'est mathématique et vrai pour tous les logements.

■ Budget estimé

**150 à 500 € pour un chauffage d'appoint ·
Poêle à bois : 500 à 2 000 € posé**

■ Guide complet

ecoautonomie.com/autonomie-energetique/

■ Mes 5 gestes — à cocher !

Imprimez cette page et cochez au fur et à mesure.

1 ■ **Faire son audit énergétique maison en 30 minutes** **ÉNERGIE & SOBRIÉTÉ**
■ 0 € pour l'audit

2 ■ **Supprimer les déperditions thermiques sans travaux** **ÉNERGIE & SOBRIÉTÉ**
■ 20 à 50 € pour tout le logement

3 ■ **Optimiser sa consommation électrique au quotidien** **ÉNERGIE & SOBRIÉTÉ**
■ 0 € à 30 € (multiprise + LED restantes)

4 ■■ **Démarrer avec un kit solaire plug-and-play** **ÉNERGIE & SOBRIÉTÉ**
■ 200 à 450 € pour un panneau de 300-400 W

5 ■■ **Choisir le bon système de chauffage d'appoint autonome** **ÉNERGIE & SOBRIÉTÉ**
■ 150 à 500 € pour un chauffage d'appoint

■ **Tous les guides complets sur ecoautonomie.com**

Instagram : @eco_autonomie · Partagez ce kit autour de vous !