cdc habitat | Caisse des Dépôts GROUPE

Conseils pratiques

Pour maîtriser votre consommation de chauffage



page 4

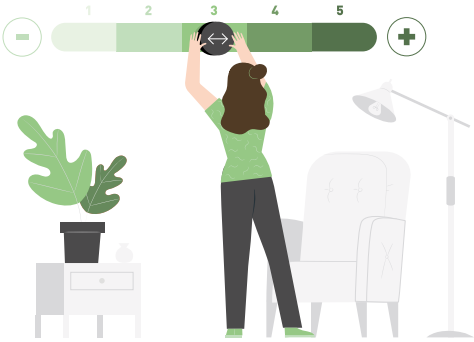
Conservez la chaleur et maîtrisez vos dépenses

Le chauffage est la première des dépenses liées à l'énergie. Dans votre logement, il représente environ 60 % de la facture d'énergie. Bien maîtriser son chauffage, collectif ou individuel, c'est maîtriser ses dépenses.

Températures : les bons réflexes

Quel que soit votre mode de chauffage, nous recommandons et appliquons les températures suivantes :

19 °C
en journée



17 °C la nuit
(de 23h à 6h)

Conservez la chaleur

Ouvrez les portes pour faire circuler la chaleur.

Fermez les volets ou rideaux la nuit.

Veillez à ne pas placer de meubles, de rideaux ou de linge à sécher sur ou devant les radiateurs.

Baisser la température de 1 °C, c'est 7 % d'économisés sur sa facture.

Vous êtes en chauffage collectif

Lors de la remise en service du chauffage chaque année



La chaleur peut mettre jusqu'à 48h à se diffuser partout, le temps que la température monte progressivement.

Les radiateurs peuvent être froids : la sonde extérieure adapte la chauffe et la réduit temporairement s'il fait doux.

L'entretien de votre chaudière gaz

Individuelle ou collective, votre chaudière doit faire l'objet d'un entretien annuel. Cette prestation est comprise dans vos charges.

Ces visites sont nécessaires pour garantir votre sécurité, l'efficacité de votre appareil et éviter les surconsommations.



Le saviez-vous ?

Aérer votre logement 10 min par jour été comme hiver (5 min le matin et le soir) permet de réduire le taux d'humidité : l'air, plus sec, est ainsi plus facile à chauffer.

Pensez à couper vos radiateurs pendant ce temps d'aération.

⚠ Chauffage d'appoint

Gourmands en énergie, ils peuvent être dangereux si votre logement n'est pas bien aéré.



Vous êtes chauffé au gaz ?
Soyez vigilant face aux risques d'intoxication au monoxyde de carbone

Inodore et incolore, le monoxyde de carbone prend la place de l'oxygène dans vos poumons sans que vous vous en rendiez compte. Chaque année, il est à l'origine de nombreuses intoxications et peut causer la mort.

Nous vous recommandons :

- de faire contrôler vos appareils de chauffage une fois par an par un professionnel,
- de ne jamais boucher les entrées et sorties d'air pour que votre logement reste ventilé,
- d'installer un détecteur de monoxyde de carbone dans votre logement.

En savoir +

Consultez ***« Monoxyde de carbone : prévenir les risques d'intoxication »***



CDC Habitat – Juin 2026 – Maquette : V. Charlanne © V. Krieger, L. Pages, Getty Images, Storyset - Imprimé sur du papier PEFC

NOTRE ENGAGEMENT

CDC Habitat s'engage pour préserver votre bien-être.

Ensemble, protégeons votre cadre de vie.

Facile à lire et à comprendre

Se chauffer

- Le chauffage peut coûter cher.
- **Bien régler** le chauffage permet de payer moins.
- Les bonnes bonnes températures sont **de 19° C en journée et 17° C la nuit**.

Les bons gestes

- **Ouvrez les portes** pour faire circuler la chaleur.
- **Fermez les volets** ou rideaux la nuit.
- Ne mettez pas de meubles ou de linge devant les radiateurs.
- **Aérer 10 minutes** par jour.
- Éteindre le chauffage pendant l'aération.

Si vous avez un chauffage collectif

- La chaleur peut arriver en 2 jours
- **Radiateur froid au début = normal**

Attention

- **Les chauffages d'appoint peuvent être chers et dangereux.**

Ce document a été écrit avec l'agence *Écrire et Raconter*.
© European Easy-to-Read. More information at https://www.inclusion- europe.eu/easy-to-read/