

QUI CONTACTER ?

Je n'arrive pas à payer ma facture :

- Je contacte le CCAS de ma ville pour l'Aide aux impayés d'énergie

Mon appartement est indécent (moisissures, isolation, etc.) :

- Je contacte l'ADIL 93 www.adil93.org / 01 48 51 17 45

Je conserve mon allocation logement, je suis aidé.e pour l'achat de petits équipements pour améliorer mon logement :

- Je contacte la CAF www.caf.fr

Je m'informe sur mes droits :

- Je contacte le médiateur national de l'énergie www.energie-mediateur.fr / 0800 112 212 (services et appel gratuits)

Je voudrais poser des rideaux isolants, isoler ma chaudière, ... mais je n'ai pas les moyens :

- Je contacte la CAF www.caf.fr

Je ne suis pas d'accord avec le montant de ma facture d'électricité ou de gaz :

- Je contacte le médiateur national de l'énergie www.energie-mediateur.fr / 0800 112 212 (services et appel gratuits)

Je souhaite me renseigner sur la rénovation thermique des logements :

- Je contacte l'ALEC de Plaine Commune :
8, rue des Boucheries - 93200 Saint-Denis- Tél. : 01 48 09 40 90
espaceinfoenergie@alec-plaineco.org / www.alec-plaineco.org



**RETROUVEZ
TOUS LES CONSEILS
ET CONTACTS SUR :**

<https://plainecommune.fr/ecoenergie/>

**LES GESTES
DE L'HIVER
FACE
À LA CRISE
ÉNERGÉTIQUE**



JE RÉDUIS MA FACTURE!

QUELQUES GESTES

POUR MOINS

CONSOMMER



GRAND PARIS

LE SAVIEZ-VOUS?



59 %
chauffage



Un ménage consacre
52 %
de son budget énergie
à son logement

Ce budget est réparti
sur différents postes
de consommation.



13 %
eau chaude
et sanitaire



21 %
électricité spécifique
(électroménager
et multimédia)



7 %
cuisson



Une box internet allumée
24h/24 consomme autant
qu'un réfrigérateur.

QUELQUES
GESTES
POUR MOINS
CONSOMMER



30°

Laver à 30 °C =
jusqu'à
3 x moins
d'électricité
consommée



Couvrir les casseroles
pendant la cuisson =
4 x moins
d'énergie consommée

Dégivrer
régulièrement
le congélateur =
jusqu'à **-30 %**
d'électricité consommée



Éteindre les appareils
en veille, grâce à une
multiprise à interrupteur =
-10 % d'électricité
consommée



Baisser
son chauffage
de 1 °C =
-7 % d'énergie
consommée

