

## Lancement du 9<sup>ème</sup> défi Familles à énergie positive Accompagner les habitants de la région Centre Val de Loire à maîtriser leurs consommations d'énergie

1



Il y a mieux que se serrer la ceinture  
pour faire des économies d'énergie

# GAGNER + DE 200 €, ÇA VOUS BRANCHE ?

Participez au défi

[familles-a-energie-positive.fr](http://familles-a-energie-positive.fr)

## Le défi « Familles à énergie positive »

### Le défi familles à énergie positive revient du 1<sup>er</sup> décembre 2018 au 30 avril 2019

Pour la 9<sup>ème</sup> année, le défi Familles à énergie positive invite les habitants de la région Centre Val de Loire à réduire leurs consommations d'énergie et d'eau en s'amusant. Ce jeu national démontre d'année en année comment avec des gestes simples chacun peut maîtriser ses dépenses, **économiser plus de 200 euros sur sa facture, réduire son impact sur l'environnement** et contribuer individuellement et collectivement à une économie significative de kilowattheures et de mètres cubes d'eau à l'échelle d'un territoire.

Animé partout en région par les Espaces Infos Energie et le Graine Centre Val de Loire, le défi est l'occasion pour tous de bénéficier de conseils pratiques et de partager de nombreux événements conviviaux avec ses amis, voisins, collègues, famille.

Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au 30 novembre sur [www.familles-a-energie-positive.fr](http://www.familles-a-energie-positive.fr)

#### Le but du jeu

Le principe est simple : **Réduire d'au moins 8% sa consommation d'énergie et d'eau** à la maison en adoptant les écogestes, sans investissement lourd ni travaux, en prenant seulement quelques habitudes quotidiennes.

**Un jeu d'équipe gratuit et ouvert à tous** auquel les habitants d'un quartier, d'une commune, d'une agglomération, sont invités à jouer avec leurs voisins, amis, collègues, famille. Il s'agit de constituer ou rejoindre une équipe composée de 4 foyers minimum jusqu'à 12 foyers maximum, avec ou sans enfants, célibataire ou en couple, tout le monde peut s'inscrire. Une participation hors équipe est également possible.

Durant 5 mois les participants adoptent dans leur vie quotidienne à la maison les écogestes de leur **choix, parmi 100 écogestes proposés**, et relèvent leurs consommations au moins 3 fois entre décembre et avril pour évaluer leurs progrès de mois en mois et par rapport à l'année précédente. Les résultats obtenus de chaque foyer composant l'équipe s'additionnent. L'équipe qui aura fait la plus forte économie se verra monter sur le **podium régional** voire même national.

#### De la convivialité à toutes les étapes

**Plusieurs temps conviviaux** sont proposés aux familles. **Un événement de lancement courant novembre** et des rencontres intermédiaires **courant janvier-février 2019** permettront aux participants de faire le plein de trucs et astuces, de se retrouver autour d'animations et de jeux, de visiter des sites, d'échanger des bons plans...

**Et en juin 2019, un événement régional surprise** dans un lieu unique sera l'occasion d'annoncer les résultats, de valoriser les équipes et de partager un temps festif avec toutes les familles des six départements.



## Les résultats nationaux et régionaux

Lancé depuis 2008 le Défi « Familles à énergie positive » a mobilisé 141 600 participants dans toute la France et a permis d'économiser plus de 7 millions de kWh (-12 % d'économie d'énergie).

**Les familles réalisent en moyenne 12% d'économie d'énergie, soit environ 200 € sur leur facture annuelle.**

Depuis 2008



**Plus de 41 300 foyers inscrits dans toute la France**  
→ Près de 141 600 personnes  
**Plus de 7 millions de kWh économisés !**

3

En Région Centre Val de Loire

**354 foyers se sont mobilisés pour l'édition 2016-2017**

**La moyenne d'économies réalisées par foyer était de 9%**

- soit **1 650 kWh/an/foyer**
- soit **187 507 kWh économisés à l'échelle régionale** ce qui représente 11 fers à repasser branchés pendant 1 an, 91 TV plasma branchés pendant 1 an et 5 169 m<sup>2</sup> de panneaux photovoltaïques
- **2 490 Litres d'eau/jour** ont été économisés, l'équivalent de 1 660 bouteilles d'eau de 1,5L
- **24 Tonnes de CO<sub>2</sub>** ont été évitées ce qui correspond à 11 voitures retirées de la circulation

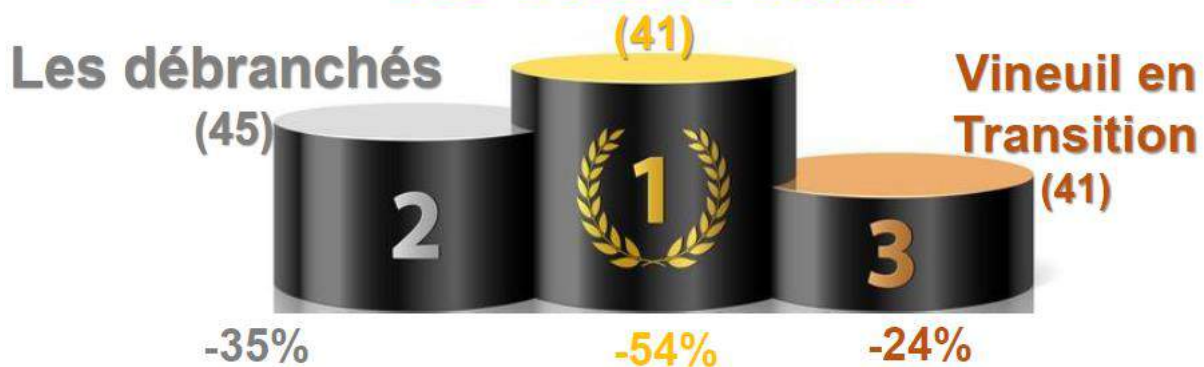
Ces résultats prouvent qu'il n'y a pas de petits gestes lorsqu'on est plusieurs à les faire !

**Les équipes gagnantes du 8<sup>ème</sup> défi Familles à énergie positive**





## Les Casses-Watts



Podium EAU



Photos du final du 8<sup>ème</sup> défi des Familles à Energie Positive au Château de Cheverny (41)



« Nous l'avons expérimenté à plusieurs familles sur le gâtinais, c'est dynamisant on partage des expériences, les enfants, les adolescents avaient donné leurs idées pour réduire nos consommations d'énergie et choisir les écogestes. »

**Rose-Anne Bonneau, une habitante du Loiret**

## Quelques écogestes



Un **guide de 100 écogestes** et un **kit de petits équipements** (éco-mousseurs, thermomètre multiusages, programmateur, sablier de douche, multiprise avec interrupteur...) sont remis aux participants du défi Familles à énergie positive.

Chaque participant est libre de choisir les écogestes qui lui conviennent par rapport aux équipements de leur logement, à la composition du foyer, aux rythmes de chacun, ... pour les appliquer progressivement durant l'hiver, en tester et adopter des nouveaux. Ludiques et pratiques les outils mis à disposition font le plaisir des petits et des grands.

**En hiver, aérer les pièces 5 minutes par jour, les fenêtres grandes ouvertes**

**Nettoyer les grilles d'entrée d'air et d'extraction de la VMC (ventilation mécanique contrôlée)**

**Baisser la température**  
Le saviez-vous ? Au-delà de 20 °C, chaque degré de plus coûte en moyenne 7 % sur la facture de chauffage.

**Dépoussiérer régulièrement les radiateurs**

**Régler la température du chauffe-eau entre 55 et 60 °C**

**Faire détartre le chauffe-eau tous les 2-3 ans**  
**Installer un économiseur d'eau sur le pommeau de douche**

**Débrancher les chargeurs quand ils ne sont pas en fonctionnement**

**Brancher sa "box" internet à une minuterie**

**Adapter la puissance de l'éclairage à chaque usage**

**Répartir les sources de lumière plutôt que d'avoir un seul point lumineux**

**Optimiser le rangement dans le réfrigérateur/congélateur**

**Equiper ses robinets d'éco-mousseurs**

**Mettre un couvercle sur la casserole pendant la cuisson**

**Adapter la taille des casseroles à la taille des plaques électriques**

**Nettoyer la grille arrière du réfrigérateur tous les ans**

## Parlez-en autour de vous

### Liens Youtube des vidéos :

- spot d'accroche - durée 30' :  
<https://www.youtube.com/watch?v=YJ-u1-9nVsQ>
- animation vidéo les étapes – durée 1 min 45:  
[https://www.youtube.com/watch?v=7\\_fcKjylZLA](https://www.youtube.com/watch?v=7_fcKjylZLA)
- témoignage d'une famille dans le 41  
<https://youtu.be/IBGIakzENGA>



**La page facebook du** [défi Familles à énergie positive en région Centre Val de Loire](#)  
et national [Famille à énergie positive](#)

6

**Le site internet régional** <http://centre.familles-a-energie-positive.fr/>  
Et national <http://www.familles-a-energie-positive.fr/>

*Pour en savoir plus, venez nous rencontrer*  
**Samedi 10 novembre de 10h à 15h**  
**A la Maison de la Gloriette – 61 av. Pont-Cher à Tours**

### Programme du samedi 10 novembre:

- de 10h à 15h : accueil, exposition éco-gestes, test de la plateforme web, album photo du défi énergie...
- 11h : témoignage d'anciens participants.
- 14h : atelier – jeu pour tous : « Juste Watt » - venez tester le wattmètre.

**Pour tout contenu complémentaire contactez-nous.**

### Coordinateurs régionaux

Soutenu par l'ADEME et la Région Centre Val de Loire, le défi Familles à énergie positive est coordonné par l'EcoPôle Centre Val de Loire et l'ADEME Centre.

### Les animatrices du défi en Indre-et-Loire



**ALEC 37** Emilie Trégouët  
Tel : 02 47 60 90 70  
[emilie.tregouet@alec37.org](mailto:emilie.tregouet@alec37.org)



**Couleurs Sauvages** Nathalie Blanc  
Tel : 09 81 33 98 17  
[nathalie@couleurs-sauvages.com](mailto:nathalie@couleurs-sauvages.com)