



verbraucherzentrale



Energieberatung

verbraucherzentrale

Baden-Württemberg

Freiburg 
IM BREISGAU

LES DEPENSES D'ENERGIE EN LIGNE DE MIRE

Propositions d'aide pour la ville de Fribourg-en-Brigau



Le service de conseil en énergie de la Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V. (Centrale des consommateurs du Bade-Wurtemberg) vous conseille sur toutes les questions relatives à l'énergie. Vous trouverez nos conseils personnalisés dans 13 centres de conseil dans le Bade-Wurtemberg. La Centrale des consommateurs du Bade-Wurtemberg est indépendante et neutre vis-à-vis des fournisseurs. La présente brochure s'adresse aux consommateurs qui se posent des questions sur le thème de l'énergie et des dépenses d'énergie. La brochure vous donne une vue d'ensemble des personnes de contact et vous donne des conseils et une aide rapide en cas de problèmes.

Si vous avez des questions, vous pouvez vous adresser directement au service de conseil en énergie de la Centrale des consommateurs du Bade-Wurtemberg :



Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V.

Paulinenstraße 47, 70178 Stuttgart

Tél : **0711 6691-10**

E-mail : esh-energieberatung@vz-bw.de

LES DEPENSES D'ENERGIE EN LIGNE DE MIRE

Propositions d'aides pour Fribourg-en-Brisgau

TABLE DES MATIÈRES

Réduire la consommation d'énergie

Conseil en énergie de la Verbraucherzentrale
Baden-Württemberg e.V.

- Conseil à domicile..... 4
- Centres de conseil sur place à Fribourg..... 5
- Réfrigération et congélation..... 11
- Cuisine et pâtisserie 11
- Eau chaude..... 12
- Éclairage, ordinateur et TV 12
- Économies d'énergie dans les logements locatifs 13

Conseils en matière d'économie d'énergie

Des conseils simples pour économiser l'énergie à la maison

- Votre potentiel d'économie annuel 7
- Chauffage..... 8
- Aération..... 10
- Lavage et séchage 10

Factures d'énergie impayées

Que faire lorsque les coûts de l'énergie dépassent
mon budget ?

- Menace de coupure de courant – que faire ?..... 15
- Prêt en cas d'impayé 18
- Où puis-je obtenir d'autres conseils ?..... 19

4 | Réduire la consommation d'énergie



CONSEIL EN ÉNERGIE DE LA VERBRAUCHERZENTRALE BADEN-WÜRTTEMBERG E. V.



CONSEIL À DOMICILE

Les consommateurs peuvent économiser beaucoup d'énergie en quelques gestes. Les conseils aident en fournissant un aperçu de la consommation d'électricité et d'eau et en indiquant des possibilités d'économie simples.

Offre de conseil :

Le conseil à domicile vous aide à trouver des moyens d'économiser de l'énergie. Un(e) conseiller(ère) en énergie se rend à votre domicile pour répondre à vos questions sur votre consommation d'énergie. Vous serez soutenu dans les thèmes suivants :

...❖ Économiser l'électricité

...❖ Chauffer et aérer

Votre conseiller(ère) en énergie répondra également volontiers à vos questions concernant votre décompte des frais de chauffage.



COMMENT OBTENIR UN RENDEZ-VOUS POUR UN CONSEIL ?


1. Vous prenez rendez-vous en appelant la hotline gratuite **0711 6691-10**
2. Le/la conseiller(ère) se rend à votre domicile.
3. La consultation dure environ 1 heure.
4. Suite à l'entretien de conseil, vous recevrez un rapport succinct dans un délai de quatre semaines. Ici, vous pouvez tout relire et recevoir des conseils !

ATTENTION :

Le rapport n'est PAS une expertise !

CENTRES DE CONSEIL SUR PLACE À FRIBOURG-EN-BRISGAU

Centrale des consommateurs sur le site de Fribourg

 **Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e. V.**
Centre de conseil de Fribourg
Kaiser-Joseph-Strasse 271
79098 Fribourg-en-Brigau

Au numéro de téléphone **0711 6691-10**, vous pouvez également prendre un rendez-vous pour un conseil en énergie ou vous informer sur toutes les autres offres de la centrale des consommateurs.


 **La ville de Fribourg vous aide à réaliser des économies d'énergie.**

La ville de Fribourg a mis en place différents programmes d'aides destinés à vous aider à réaliser des économies d'énergie. Vous trouverez des informations supplémentaires sur le site Internet:

www.freiburg.de/energiesparen



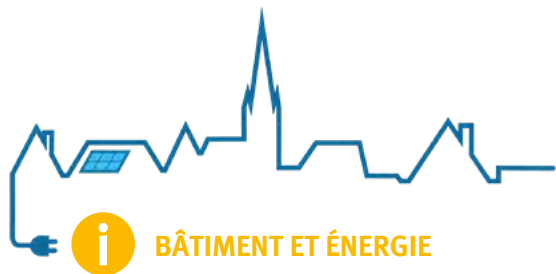
Chèque économies d'énergie pour les personnes à faibles revenus

 **Stromspar-Check Freiburg**
f.q.b. gGmbH
Mundenhof 53
79111 Fribourg-en-Brigau
Tél. : **0761 898 22064** ou **0761 898 22065**
E-mail : **stromspar-check@fqb-freiburg.de**

Des conseils gratuits en matière d'économies d'énergie sont dispensés à votre domicile. Vous recevrez également des articles gratuits pour économiser de l'énergie et de l'eau. En outre, il est possible d'échanger gratuitement un appareil de réfrigération obsolète.

PRENEZ CONTACT AVEC L'ÉQUIPE ASSURANT LA GESTION DU CHÈQUE ÉCONOMIES D'ÉNERGIE !

6 | Réduire la consommation d'énergie



Les bâtiments consomment beaucoup d'énergie. L'objectif est donc de réduire de manière significative et durable la consommation d'énergie des bâtiments :

1. Conseil fribourgeois en économies d'énergie : Des conseiller(ère)s en énergie sont à votre disposition pour vous aider et discuter avec vous de tout ce qui concerne les économies d'énergie.
2. Programme d'aides « Habitat respectueux du climat » : Depuis 2002, la ville de Fribourg soutient les propriétaires privés par des aides financières pour la rénovation énergétique et la modernisation des bâtiments d'habitation en zone urbaine. En outre, nous proposons des consultations initiales gratuites pour tous les modules.

3. Copropriétés respectueuses du climat : Il y a de très nombreuses copropriétés à Fribourg. De nombreux appartements en copropriété ne sont pas rénovés ici. Il faut faire converger des intérêts différents. C'est pourquoi la ville de Fribourg propose aux syndicats de copropriétaires, outre des subventions, de nombreuses autres propositions d'aides et un large éventail de conseils.

2. Campagne en faveur de l'énergie photovoltaïque : Vous voulez savoir quel rôle joue le photovoltaïque dans la protection du climat, quelle est la rentabilité du PV ? Ou vous vous demandez si le photovoltaïque peut vous rendre moins dépendant de la hausse des prix de l'énergie ? Alors profitez tout simplement du premier conseil gratuit de la ville de Fribourg.

Vous trouverez toutes les informations sur les propositions d'aide sur le site Internet de la ville de Fribourg :



Infohotline de la ville de Fribourg

Rénovation énergétique efficace,
toit solaire, modules de balcon
Téléphone : **0761 79177 17**



Les dépenses d'énergie, c'est-à-dire l'eau chaude, le chauffage et l'électricité, sont très chers en Allemagne. Il vaut donc la peine de consommer moins d'énergie, afin de dépenser moins d'argent.

CONSOMMATION D'ÉNERGIE

Votre potentiel d'économies annuel

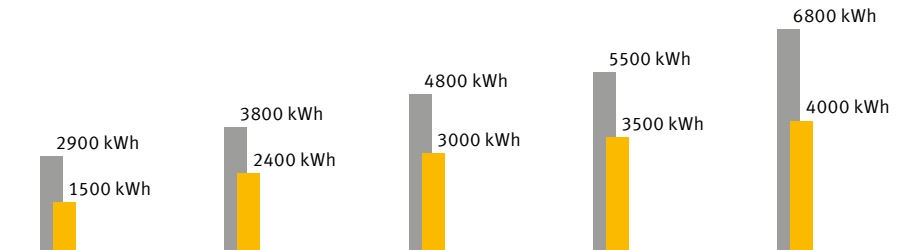
Voici les économies que vous pouvez réaliser si vous consommez moins d'énergie :

PERSONNES DANS LE FOYER



CONSOMMATION ÉLECTRIQUE*

- Ménage moyen, Classe D
- Ménage économe, Classe A



ÉCONOMIES POSSIBLES

(0,37 €/KWH)**



* Données: Stromspiegel Deutschland 2021/22, valeurs pour une maison individuelle ou bifamiliale avec production d'eau chaude électrique (classe A-G)

** Source: strom-report.de, Prévission du prix moyen de l'électricité pour les nages 2023

8 | Conseils en matière d'économie d'énergie

COMMENT SE CHAUFFER CORRECTEMENT ?

Nous nous sentons bien lorsque la température ambiante est comprise entre 18 et 22 degrés. Selon la pièce dans laquelle on se trouve d'autres températures peuvent convenir. En voici un petit aperçu :

Salle de séjour :	20 degrés
Chambre à coucher :	16 – 18 degrés
Cuisine :	18 degrés
Salle de bain :	21 – 24 degrés
Chambre d'enfant, pièce de travail :	20 – 21 degrés



Sur votre chauffage se trouve un « bouton rotatif » (thermostat). Ce « bouton rotatif » indique le niveau de chaleur que vous souhaitez avoir dans votre appartement.

Niveau 1 = 12 degrés

Niveau 2 = env. 16 degrés

Niveau 3 = 20 degrés

Niveau 4 = 24 degrés

Niveau 5 = env. 28 degrés

Ainsi, si vous réglez votre « bouton rotatif » sur le niveau 3 dans le salon et sur le niveau 2,5 dans la chambre à coucher, vous atteindrez la température ambiante optimale. Ce n'est pas en augmentant le chauffage qu'il va faire plus chaud plus vite, cela coûte simplement plus cher !

Certains appartements sont équipés de chauffages qui fonctionnent à l'électricité. Ces chauffages sont particulièrement onéreux. Vous identifiez ce chauffage au câble d'alimentation. Si vous êtes équipés d'un tel chauffage, veuillez solliciter un conseil.

Si vous n'êtes pas chez vous, vous pouvez baisser le chauffage au niveau 2.



IMPORTANT :

Ne réglez jamais le chauffage sur 0 en hiver !

...❖ **Ne placez pas de meubles ou ne suspendez pas de rideaux devant les radiateurs !**

...❖ **Ne posez pas de vêtements sur les radiateurs !**



COMMENT AÉRER CORRECTEMENT ?

L'air frais, c'est bon ! Il est également possible d'éviter les moisissures si nous aérons correctement. C'est particulièrement important en hiver.

...❖ **Ouvrez complètement la fenêtre au moins trois fois par jour. Il est conseillé de laisser la fenêtre ouverte pendant 5 à 10 minutes. Si vous ne faites que basculer la fenêtre, vous devez aérer plus longtemps et cela augmente votre consommation d'énergie.**

...❖ **Aérez après avoir cuisiné.**

...❖ **Aérez lorsque vous faites sécher votre linge dans votre appartement. Parfois, il est interdit de sécher dans les appartements de location. Cette interdiction figure dans votre bail !**

LAVAGE ET SÉCHAGE

Lorsque vous lavez votre linge, faites attention à la température. Pour le linge normalement sale, une température de lavage de 30 degrés est suffisante. Avec un lavage à 30 degrés, vous économisez de l'argent. Plus vous lavez chaud, plus cela vous coûtera cher !

Il est préférable de faire sécher le linge sur une corde à linge ou sur un étendage. Mais si vous ne pouvez pas vous passer de votre sèche-linge, essorez votre linge avant de le faire sécher. Pour cela, réglez la machine à laver à 1200 tours.



RÉFRIGÉRATION ET CONGÉLATION

N'ouvrez votre réfrigérateur ou votre congélateur que brièvement. Laissez refroidir vos aliments avant de les placer au réfrigérateur. Ne placez pas votre appareil à côté d'un chauffage ou d'un four. Veillez à ce qu'aucune couche épaisse de glace ne se forme dans votre congélateur.

Comment régler correctement mon réfrigérateur/congélateur :

...❖ **Le réfrigérateur doit être réglé sur environ 7 degrés.**

Cela correspond environ au niveau 2 ou 3.

...❖ **Votre congélateur doit être réglé sur environ -18**

degrés. N'oubliez pas de le dégivrer régulièrement.

Une couche de glace d'un demi-centimètre entraîne une surconsommation importante.

Vous pouvez mesurer ces deux éléments à l'aide d'un thermomètre !

CUISINER



...❖ **Utilisez un couvercle pour vos casseroles et poêles lorsque vous cuisinez.**

...❖ **Préchauffez l'eau dans la bouilloire.**



IMPORTANT :

Le four n'est pas un appareil de chauffage.

S'il vous plaît, renoncez à l'utiliser pour chauffer votre appartement !

12 | Conseils en matière d'économie d'énergie

EAU CHAUDE

L'eau chaude coûte cher, car elle nécessite de l'énergie !

- ...❖ Prenez une douche plutôt qu'un bain !
- ...❖ Prenez une douche de 5 minutes si possible !
- ...❖ Lavez votre vaisselle dans l'évier, ne laissez pas l'eau couler !



ÉCLAIRAGE, ORDINATEUR, TV



- ...❖ Achetez des ampoules LED !
- ...❖ Éteignez la lumière en quittant la pièce !
- ...❖ Ne laissez pas vos appareils en « mode veille » ! Cela signifie que si vous n'avez pas de prise multiple avec un interrupteur à bascule que vous pouvez couper, débranchez le câble électrique de la prise. En effet, même en « mode veille », les appareils consomment de l'électricité.

Si vous avez l'intention d'acheter un nouvel appareil, vous devriez faire attention aux classes énergétiques. Depuis mars 2021, il existe de nouvelles classifications pour les déterminer !



ÉCONOMIES D'ÉNERGIE DANS LES LOGEMENTS LOCATIFS



Si vous vivez dans un appartement en location, vous n'avez généralement pas la possibilité de rénover votre logement afin de réduire vos frais de chauffage et d'eau chaude. Mais, en tant que locataire, vous avez néanmoins la possibilité de changer des petits détails pour réduire vos coûts énergétiques :

14 | Conseils en matière d'économie d'énergie

...❖ **Si vous avez suffisamment d'espace entre le chauffage et le mur, vous pouvez le rendre étanche avec des panneaux dits « isolants ». Les panneaux doivent être bien collés, de sorte qu'il n'y ait pas d'espaces vides. Veuillez en discuter au préalable avec votre propriétaire !**

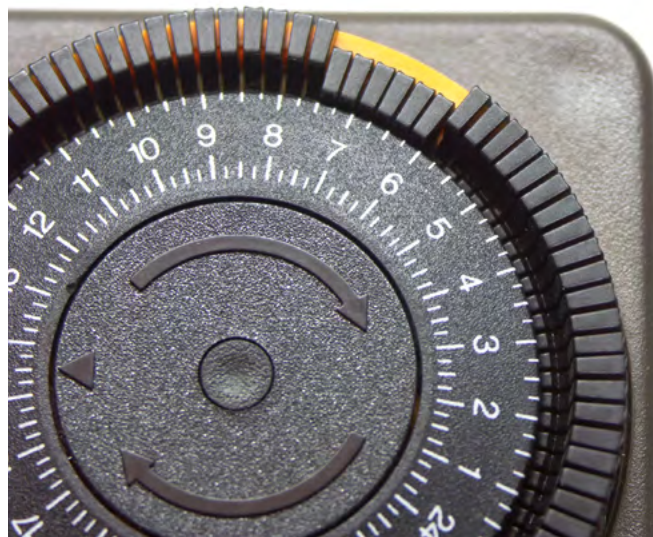
...❖ **Calfeutrez les fenêtres et les portes avec des bandes d'étanchéité et des joints dits « à brosse ».**

Installez des minuteries. Vos appareils peuvent ainsi être éteints automatiquement, sans que vous ayez à y penser.

...❖ **Les perlateurs réduisent le jet d'eau. Moins d'eau passe par le robinet, ce qui vous permet d'économiser activement de l'eau.**

...❖ **Les pommes de douche à économie d'eau permettent de consommer moins d'eau, ce qui vous fait économiser de l'argent.**

L'économie ne fonctionne que pour les douches et les robinets où la pression de la conduite est présente. Si vous n'êtes pas sûr, demandez à votre propriétaire ou à une entreprise spécialisée !



MENACE DE COUPURE DE COURANT – QUE FAIRE?

Quand le fournisseur peut-il vous couper l'électricité ?

Si vous n'honorez pas vos prélèvements mensuels ou la facture annuelle de régularisation de la facture annuelle et que l'arriéré de paiement est d'au moins 100 EUR, le fournisseur d'énergie vous menacera de coupure. Huit jours ouvrables avant que la coupure ne soit effectuée, vous recevrez un nouvel avis écrit à ce sujet. Parallèlement à avis, une proposition d'étalement des paiements vous sera soumise, ce qui permettra d'éviter l'interruption de la fourniture.



...❖ Vous n'avez pas payé au moins 100 €.

...❖ La menace d'une coupure a été annoncée quatre semaines auparavant.



ATTENTION :

La coupure et le rétablissement de l'électricité s'accompagnent de frais supplémentaires !

...❖ Huit jours ouvrables avant l'exécution, la coupure vous a été annoncée par courrier.

...❖ Vous n'avez pas encore réagi à la proposition de règlement de votre fournisseur d'énergie en lui faisant une proposition de paiement.

16 | Factures d'énergie impayées

Vous avez les possibilités suivantes pour empêcher la coupure :

- 1. Ajuster les prélèvements à l'avance :** Si vous savez que vous consommez plus d'énergie, adaptez vos prélèvements à temps. Cela permet d'éviter ultérieurement des montants élevés en recevant la facture finale. Votre fournisseur se fera un plaisir de vous aider à déterminer la mensualité qui vous convient.
- 2. Utiliser les possibilités d'entraide :** Soyez actif et réagissez aux lettres de votre fournisseur. Pouvez-vous payer la créance avec vos économies ?
- 3. Entrer en contact avec le fournisseur d'énergie :** En cas de menace de coupure d'électricité, votre fournisseur doit vous proposer un accord d'étalement ! Vous avez ainsi la possibilité de rembourser votre dette d'électricité en plusieurs fois sur une période de 6 à 18 mois.

- 4. Demander un prêt :** Vous avez la possibilité de demander un prêt à l'organisme de prestations sociales. Pour savoir comment procéder, consultez le thème « Prêt en cas de dettes d'électricité ».
- 5. Utiliser les offres de conseil :** Si vous avez besoin d'un soutien supplémentaire, prenez contact avec un centre de conseil. Vous les trouverez dans la rubrique « Où puis-je obtenir d'autres conseils ».





L'ÉLECTRICITÉ VOUS A ÉTÉ COUPÉE ET VOUS NE SAVEZ PAS QUOI FAIRE ?

La première étape consiste à appeler votre fournisseur d'énergie. Expliquez votre situation financière actuelle et demandez s'il est possible de rétablir le courant. Si vous ne pouvez pas honorer votre impayé, examinez la possibilité d'obtenir un prêt énergie auprès de l'agence pour l'emploi / le service social. Si vous avez besoin d'un soutien et de conseils supplémentaires, il existe différents services de consultation dans la ville de Fribourg.



PRÊT EN CAS D'IMPAYE


Si vous êtes menacé de coupure en raison d'un impayé de votre facture d'énergie, vous pouvez demander un prêt au Jobcenter / service social. Les conditions préalables sont les suivantes :

- ❖ Vous n'avez pas de ressources propres à utiliser.
- ❖ La proposition d'étalement avec le fournisseur d'énergie a échoué.
- ❖ Il n'existe aucune autre possibilité d'éviter l'interruption de l'approvisionnement.




OÙ PUIS-JE DEMANDER LE PRÊT ?

Si vous recevez des prestations du Jobcenter de Fribourg :

 **Jobcenter Fribourg**
Tél. : **0761 2710721**
E-mail : **Jobcenter-Freiburg@jobcenter-ge.de**
ou prendre rendez-vous en ligne via
www.jobcenter-freiburg.de

Si vous habitez dans la zone urbaine de Fribourg et que vous ne recevez pas de prestations du Jobcenter :

 **Amt für Soziales**
Wohnungssicherung / Prävention
Fehrenbachallee 12
79106 Fribourg
Tél : **0761 2013241**



MENTIONS LÉGALES

Éditeur

Verbraucherzentrale

Baden-Württemberg e. V.

Équipe de conseil en énergie

Paulinenstraße 47

70178 Stuttgart

Version : 08/2023

Imprimé sur du papier 100 %

recyclé

© Verbraucherzentrale

Baden-Württemberg e. V.

Photos / crédits photographiques :

© Bildagentur PantherMedia: serggn, Titel|Ralf Kalytta, S. 2 und S. 15 | © Verbraucherzentrale Bundesverband e. V.: S. 6 und S. 20 | Tatiana Gladskikh (shutterstock.com), S. 7 | Volker Riechert, S. 8 | Sandralise (YAYMicro), S. 9 | toa55 (YAYMicro), S. 10 | gualtiero boffi, S. 11 | Rupert Trischberger, S. 11 | gemenacom (YAYMicro), S. 12 | Andriy Popov (123rf.com), S. 12 | Frank-Peter Funke S. 13 | Chris Schäfer, S. 14 | Mila Markovic78 (YAYMicro) S. 16 | ChiccoDodiFC, S. 17 | © g-stockstudio (shutterstock.com), S. 18 | Birgit Reitz-Hofmann, S. 19

Le projet « Conseil en énergie pour les ménages à faibles revenus » est soutenu par le Ministère de l'Environnement du Bade-Wurtemberg, financé par des fonds du Land, votés par le Parlement du Bade-Wurtemberg.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Wirtschaft
und Klimaschutz

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR UMWELT, KLIMA UND ENERGIEWIRTSCHAFT

verbraucherzentrale

Baden-Württemberg