



## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Paris, le 05 août 2024

# OHM ÉNERGIE : 12 ASTUCES POUR RÉDUIRE SA CONSOMMATION D'ÉLECTRICITÉ CET ÉTÉ

*La montée des températures l'été entraîne souvent une modification des usages chez les consommateurs qui peut être à l'origine d'une augmentation de leur consommation. A l'heure où la facture énergétique pèse lourd dans le budget des foyers français, réduire sa consommation électrique devient une priorité. Ohm Énergie propose des conseils pratiques pour adopter des gestes écoresponsables et alléger sa facture électrique. De la gestion de la climatisation aux alternatives écologiques pour la cuisine, en passant par des astuces pour garder son intérieur frais, voici les 12 astuces de Ohm Energie pour un été plus économique et respectueux de l'environnement.*

### Nos astuces éco-responsables :

1. **Douche éclair** : limitez votre consommation d'eau en réduisant votre temps passé sous la douche entre 3 à 5 minutes. Vous pouvez également profiter qu'il fasse chaud pour réduire la température de l'eau par rapport à ce dont vous avez l'habitude. Pour les plus téméraires, pourquoi ne pas tenter la douche froide ?
2. **Cuisiner froid** : utilisez le moins possible votre four, votre micro-ondes et vos plaques de cuisson. Vous pouvez vous fixer pour objectif de manger froid, soit : une fois par semaine (facile !), une fois par jour (plus dur), ou à tous les repas (réservé à ceux qui n'ont pas froid aux yeux ?)
3. **No clim'** : utilisez des alternatives à la climatisation pour rester au frais cet été. Créez un courant d'air frais en ouvrant les fenêtres, utilisez un ventilateur ou un rafraîchisseur d'air évaporatif (bio climatiseur).
4. **Nuit noire** : avant de vous coucher, éteignez tous vos appareils en veille. Pas de wifi, ni de télé, et encore moins d'ordinateur en veille. Partez à la chasse aux points lumineux et éteignez tout.
5. **Transports 0 émission (ou presque)** : pour les trajets les plus proches de chez vous, optez pour le vélo ou la marche à pied. Pour les longues distances, choisissez les transports en commun ou le covoiturage.

6. **5 fruits et légumes de saison** : mangez des fruits et légumes de saison, idéalement bio et locaux. Cela inclut des produits comme les tomates, melons, pêches....
7. **Recycler l'eau** : mettez une bassine dans votre évier pour récupérer l'eau lorsque vous rincez vos fruits et légumes, et utilisez-la pour arroser vos plantes.
8. **Décongeler sans micro-ondes** : mettez vos plats à décongeler au réfrigérateur pour économiser l'énergie. Cela permet également de diminuer la consommation de votre réfrigérateur en ajoutant un élément froid dedans.

#### **Nos astuces pour garder son intérieur frais :**

9. **Éteindre les appareils électriques** : ne laissez pas les appareils en veille, utilisez des prises à interrupteur pour les éteindre facilement, et évitez d'utiliser des appareils dégagant de la chaleur comme le four ou le fer à repasser pendant les périodes de forte chaleur.
10. **Optimiser l'aération** : ouvrez les fenêtres et volets la nuit pour profiter des températures plus fraîches et les fermer dès que le soleil se lève pour conserver la fraîcheur.
11. **Créer de l'humidité** : utilisez un brumisateur ou humidifiez vos rideaux pour rafraîchir l'air ambiant. Arrosez également votre balcon ou terrasse pour rafraîchir l'air environnant grâce à l'évaporation.

#### **Notre astuce pour votre piscine :**

12. **Économies d'énergie pour la piscine** : utilisez une pompe à vitesse variable, réglez le temps de filtration de la pompe pendant les heures creuses, installez une couverture thermique, et investissez dans une pompe à chaleur ou des panneaux solaires pour chauffer l'eau de la piscine.

#### **Bon à savoir : combien coûte la climatisation l'été ?**

Selon l'Ademe, un climatiseur consomme environ 304 kWh d'électricité par an en moyenne. Bien sûr son usage est très variable. Dans le Sud-Est de la France, où le taux d'équipement est supérieur à la moyenne nationale, la moyenne passe à 482 kWh d'électricité par an.

Sur l'ensemble d'un été, on estime que la climatisation consomme environ 375 kWh, à raison de 3 heures par jour pendant 50 jours. Selon le prix par kWh défini par votre contrat, cela représente entre 70.16€ (si le client a souscrit l'offre HYPER ECO de OHM ENERGIE) et 94,35€ s'il a souscrit au Tarif Réglementé de Vente d'EDF.

#### **A propos de OHM Energie**

Fournisseur alternatif d'énergie créé en 2018, Ohm Energie se donne pour mission de réconcilier économies et écologie en proposant à ses clients particuliers et

professionnels une énergie d'origine renouvelable et des offres d'électricité et de gaz parmi les plus compétitives du marché. Ohm Energie affirme ainsi son engagement résolu en faveur des prix bas et de la défense du pouvoir d'achat des clients, et en faveur de la transition énergétique, des ENR et d'une consommation raisonnée de l'énergie. L'entreprise soutient les producteurs indépendants d'énergie verte pour proposer une électricité issue d'installations récentes en France et en Europe (éolien, solaire ou biomasse), Garanties d'Origine à l'appui.

**Contact presse :**

**Bien Commun Advisory**

Joachim Berenguer : [j.berenguer@bcadvisory.fr](mailto:j.berenguer@bcadvisory.fr) - +33 (6) 64 40 21

Alexandre Golan : [a.golan@bcadvisory.fr](mailto:a.golan@bcadvisory.fr) - +33 (6) 75 53 91 43