Réduire sa facture de chauffage : 30 gestes classés par coût

Les gestes gratuits, les petits achats à moins de 100 € puis les travaux, avec un plan d'action et un relevé de consommation à remplir

GUIDE PRATIQUE CORICO MAISON

Réduire sa facture de chauffage : 30 gestes classés par coût

Les gestes gratuits, les petits achats à moins de 100 € puis les travaux, avec un plan d'action et un relevé de consommation à remplir

Au sommaire

01 Commencer par le bon ordre
02 Comprendre où part la chaleur
03 Palier 1 : douze gestes gratuits
04 Palier 2 : dix gestes à moins de 100 €
05 Palier 3 : huit travaux qui changent la donne
06 Les idées reçues à oublier
07 Plan d'action : cocher au fil de l'hiver
08 Fiche : relevé de consommation mois par mois
09 Fiche : températures relevées pièce par pièce
10 Check-list : avant l'hiver
11 Fiche : préparer le rendez-vous France Rénov'
12 Sources

Édité par PRODIF pour Corico Maison (co-ri-co.fr). Rédaction : La rédaction Corico Maison. Version du 25 octobre 2026. Ce guide donne des repères généraux : vérifiez toujours les notices des fabricants, les règles locales et les conditions de votre terrain. Usage personnel ; reproduction et revente interdites.

CHAPITRE 01

Commencer par le bon ordre

Le chauffage pèse lourd dans un budget : selon l'ADEME, il représente environ **les deux tiers de l'énergie consommée** dans un logement (66 %), loin devant l'eau chaude (11 %). C'est donc le premier poste sur lequel agir, et souvent le plus rentable.

Beaucoup de foyers commencent par la fin : ils envisagent un nouveau chauffage avant d'avoir réglé correctement celui qu'ils ont, ou changent leurs fenêtres alors que la toiture laisse filer bien plus de chaleur. Ce guide propose l'ordre inverse, du moins coûteux au plus engageant :

1. **Les gestes gratuits** : réglages, habitudes, entretien courant. Ils ne demandent qu'un peu d'attention.
2. **Les petits achats à moins de 100 €** : quelques accessoires qui corrigent des fuites de chaleur évidentes.
3. **Les travaux** : entretien par un professionnel, régulation, isolation, changement d'équipement. Ils se préparent et se financent.

À retenir : un logement mal isolé chauffé par un appareil performant reste un logement qui gaspille. L'isolation et la régulation passent avant le remplacement du générateur de chaleur.

Ce que couvre ce guide

Palier	Nombre de gestes	Exemples
Gratuit	12	Température, volets, aération, portes, programmation

Palier	Nombre de gestes	Exemples
Moins de 100 €	10	Purge, joints, bas de porte, thermomètre, manchons
Travaux	8	Entretien, désembouage, régulation, isolation, équipement
Fiches	4	Plan d'action, relevés, check-list, rendez-vous conseiller

Le seuil de 100 € s'entend par achat ; les prix varient selon les magasins.

CHAPITRE 02

Comprendre où part la chaleur

Avant d'agir, il faut savoir par où la chaleur s'échappe. L'ADEME publie une répartition moyenne des pertes de chaleur pour une **maison individuelle ancienne non isolée**, construite avant la première réglementation thermique de 1974.

Paroi ou poste	Part des pertes de chaleur (ordre de grandeur ADEME)
Toiture	25 à 30 %
Murs	20 à 25 %
Air renouvelé et fuites	20 à 25 %
Fenêtres et portes	10 à 15 %
Planchers bas	7 à 10 %
Ponts thermiques	5 à 10 %

Ce sont des moyennes : un appartement entouré de logements chauffés perd beaucoup moins par le toit et le plancher. Retenez surtout que **la toiture vient en tête**, et que les fenêtres arrivent après les murs et les fuites d'air.

Pour connaître la situation réelle de votre logement, deux documents aident : le **diagnostic de performance énergétique** (DPE), qui classe le logement et liste des recommandations, et l'**audit énergétique**, plus détaillé, qui propose des scénarios de travaux chiffrés.

CHAPITRE 03

Palier 1 : douze gestes gratuits

1. Régler 19 °C dans les pièces de vie

L'ADEME recommande **19 °C dans les pièces à vivre occupées**. C'est aussi la référence du Code de l'énergie, qui fixe à 19 °C en moyenne la limite supérieure de température de chauffage d'un logement. Chaque degré compte : toujours selon l'ADEME, **baisser la température de 1 °C réduit d'environ 7 % la consommation de chauffage**.

2. Descendre à 17 °C dans les chambres la nuit

Pour dormir, l'ADEME conseille **17 °C** dans la chambre, et la même température lorsque la pièce n'est pas occupée. Une couette adaptée fait le reste.

3. Baisser quand la pièce est vide

Une pièce de vie inoccupée peut descendre à **16 ou 17 °C**. Une salle de bain se chauffe à **22 °C pendant la toilette**, puis retombe à 16-17 °C le reste du temps. Inutile de chauffer à plein une chambre d'amis vide tout l'hiver.

4. Passer en hors-gel pendant les absences

Pour un week-end, baissez la consigne. Pour une absence de plusieurs jours, utilisez le mode **hors-gel** de votre thermostat ou de vos radiateurs : il maintient une température minimale qui protège les canalisations, sans chauffer pour personne.

5. Fermer volets et rideaux à la tombée de la nuit

C'est l'un des gestes les plus efficaces : selon l'ADEME, fermer les volets la nuit réduit **jusqu'à 60 % les pertes de chaleur par les fenêtres**. Des rideaux épais, tirés le soir, prolongent l'effet.

6. Ouvrir en grand au soleil

À l'inverse, les jours ensoleillés, ouvrez volets et rideaux côté sud dès le matin : le soleil apporte une chaleur gratuite. Refermez dès qu'il disparaît.

7. Dégager les radiateurs

Un radiateur caché derrière un canapé, couvert de linge à sécher ou masqué par un rideau long chauffe mal la pièce. Laissez de l'espace devant et au-dessus : l'air chaud doit pouvoir circuler.

8. Aérer vite et fort

Renouveler l'air est indispensable, même en hiver, pour évacuer l'humidité et les polluants intérieurs. La bonne méthode : **ouvrir grand quelques minutes**, radiateurs coupés pendant ce temps, plutôt que de laisser une fenêtre entrouverte pendant des heures.

9. Ne jamais boucher la ventilation

Boucher les entrées d'air des fenêtres ou les bouches de la VMC pour « garder la chaleur » est une fausse économie : l'humidité s'accumule, les moisissures apparaissent, et un air humide est plus long à chauffer. Dans un logement équipé d'un appareil à combustion, c'est aussi un **danger** : une mauvaise ventilation favorise le monoxyde de carbone.

10. Fermer les portes des pièces peu chauffées

Cellier, couloir, chambre inoccupée : gardez leurs portes fermées pour ne pas laisser la chaleur des pièces de vie s'y perdre.

11. Utiliser la programmation que vous avez déjà

Beaucoup de chaudières, de thermostats et de radiateurs électriques récents disposent d'une programmation jamais réglée. Ressortez la notice et programmez des plages « confort » quand vous êtes là et « réduit » la nuit ou en journée de travail.

12. Suivre sa consommation

Relevez votre compteur (électricité, gaz) ou notez vos livraisons de fioul, de bois ou de granulés chaque mois. Les espaces clients des fournisseurs et les compteurs communicants donnent souvent un suivi détaillé. Mesurer permet de voir l'effet de chaque geste et de repérer une dérive.

> **Attention** : n'utilisez pas d'appareil de chauffage d'appoint à combustion (pétrole, gaz) en continu dans une pièce fermée, ni un appareil de cuisson pour vous chauffer. Ce sont des causes connues d'intoxication au monoxyde de carbone. En cas de maux de tête, nausées ou malaises de plusieurs personnes dans la même pièce : aérez, quittez les lieux et appelez le 15, le 18 ou le 112.

CHAPITRE 04

Palier 2 : dix gestes à moins de 100 €

13. Purger les radiateurs à eau

De l'air emprisonné dans un radiateur l'empêche de chauffer sur toute sa hauteur : le haut reste froid. Une **clé de purge** suffit. Radiateurs froids et chauffage coupé, ouvrez la vis de purge au-dessus d'un récipient jusqu'à ce que de l'eau sorte sans bulles, puis refermez. Vérifiez ensuite la pression de la chaudière et complétez si besoin, selon sa notice.

14. Poser des robinets thermostatiques

Un robinet thermostatique remplace le robinet manuel d'un radiateur à eau et régule la température de la pièce automatiquement. Il permet de chauffer moins une chambre que le séjour. Le remplacement touche au circuit d'eau : si vous n'êtes pas à l'aise, confiez-le à un chauffagiste.

15. Installer des bas de porte

Un boudin ou une brosse en bas de la porte d'entrée et des portes donnant sur un garage ou une cave coupe un courant d'air froid permanent.

16. Changer les joints des fenêtres

Des joints écrasés ou fendus laissent passer l'air. Des joints adhésifs en mousse ou en caoutchouc se posent sans outil sur les ouvrants. Attention : ne bouchez pas les entrées d'air prévues dans les menuiseries.

17. Calfeutrer les coffres de volets roulants

Les coffres de volets roulants intérieurs sont souvent creux et mal isolés. Des plaques isolantes à découper ou un kit d'isolation de coffre limitent cette fuite.

18. Poser des panneaux réflecteurs

Derrière un radiateur placé contre un mur extérieur non isolé, un panneau réflecteur renvoie une partie de la chaleur vers la pièce au lieu de chauffer le mur.

19. Isoler les tuyaux dans les pièces non chauffées

Les tuyaux de chauffage qui traversent un garage, un sous-sol ou des combles perdent leur chaleur avant d'arriver aux radiateurs. Des **manchons isolants** se clipsent dessus.

20. Placer un thermomètre dans chaque pièce de vie

Un thermomètre d'intérieur évite de régler « au ressenti » et révèle souvent une pièce chauffée bien au-delà de 19 °C.

21. Équiper les fenêtres de rideaux épais

Des rideaux doublés, tirés la nuit, ajoutent une barrière devant les vitrages, surtout en simple vitrage. Ils ne doivent pas tomber devant un radiateur.

22. Entretenir soi-même convecteurs et radiateurs

Dépoussiérez les grilles des convecteurs électriques et les ailettes des radiateurs en début de saison, appareil arrêté et refroidi : la poussière gêne la circulation de l'air chaud.

CHAPITRE 05

Palier 3 : huit travaux qui changent la donne

23. Faire entretenir sa chaudière chaque année

L'entretien annuel d'une chaudière (gaz, fioul, bois, charbon) de 4 à 400 kW est **obligatoire**. Le professionnel nettoie, règle et contrôle l'appareil, mesure ses émissions et remet une attestation d'entretien. Une chaudière bien réglée consomme moins et vieillit mieux. Pour un poêle ou un insert, l'entretien annuel et le ramonage du conduit sont également obligatoires. Pour une pompe à chaleur de 4 à 70 kW, l'entretien est obligatoire **tous les deux ans**.

Équipement	Fréquence obligatoire	Par qui	Document
Chaudière de 4 à 400 kW	Tous les ans	Professionnel qualifié	Attestation d'entretien
Pompe à chaleur de 4 à 70 kW	Tous les deux ans	Professionnel détenteur d'une attestation de capacité fluides	Attestation d'entretien
Poêle, insert, conduit de fumée	Entretien annuel et ramonage au moins tous les 12 mois	Professionnel	Attestations d'entretien et de ramonage

En location, l'entretien annuel est en principe à la charge du locataire. Vérifiez votre bail.

24. Désembouer le circuit de chauffage

Avec les années, des boues se déposent dans les radiateurs et les tuyaux d'un chauffage central à eau : certains radiateurs restent tièdes en bas, la chaudière force. Un **désembouage** par un chauffagiste nettoie le circuit ; il est souvent conseillé avant de raccorder un nouveau générateur.

25. Installer une régulation par pièce

Un thermostat programmable permet d'adapter la température au jour, à la nuit et aux absences. Selon l'ADEME, **la programmation peut faire économiser jusqu'à 15 %** de chauffage. Ce n'est pas seulement un confort : un décret de 2023 impose un système de **régulation automatique de la température par pièce** dans les bâtiments. Pour les logements existants, l'échéance a été reportée au **1er janvier 2030** par un décret du 26 décembre 2025. Un thermostat non connecté suffit s'il offre les quatre niveaux « confort », « réduit », « hors gel » et « arrêt ». Des exemptions existent lorsque l'installation n'est pas techniquement ou économiquement réalisable.

26. Isoler les combles

Puisque la toiture concentre la plus grosse part des pertes d'une maison non isolée, l'isolation des combles perdus ou aménagés est souvent le premier chantier à étudier. Des combles perdus accessibles s'isolent par soufflage ou par déroulage d'isolant.

27. Isoler les murs et le plancher bas

L'isolation des murs, par l'intérieur ou par l'extérieur, et celle du plancher bas au-dessus d'un sous-sol ou d'un vide sanitaire traitent les postes suivants. L'isolation par l'extérieur supprime en plus beaucoup de ponts thermiques, mais modifie la façade : renseignez-vous en mairie sur les démarches d'urbanisme.

28. Traiter l'étanchéité à l'air et la ventilation ensemble

Les fuites d'air pèsent autant que les murs. Les colmater (passages de gaines, trappes, jonctions entre parois) n'a de sens que si la ventilation est assurée par ailleurs : une VMC en état de marche est la contrepartie indispensable d'un logement plus étanche.

29. Remplacer les fenêtres en dernier recours

Remplacer un simple vitrage améliore le confort et supprime l'effet de paroi froide, mais vu la part des fenêtres dans les pertes, ce chantier vient après la toiture et souvent après les murs. Gardez des entrées d'air si la ventilation en dépend.

30. Changer d'équipement, une fois l'enveloppe traitée

Un vieux générateur de chaleur peu performant mérite d'être remplacé, mais **après** l'isolation : un logement isolé a besoin d'un appareil moins puissant, donc moins cher à l'achat et à l'usage. Pompe à chaleur, chaudière à granulés, raccordement à un réseau de chaleur : le bon choix dépend du logement, des émetteurs et de l'énergie disponible. Faites dimensionner l'appareil par un professionnel.

> **À retenir** : pour la plupart des travaux d'économies d'énergie, les aides publiques exigent une entreprise titulaire du label **RGE** (reconnu garant de l'environnement) et une demande déposée **avant** la signature du devis. Les montants et conditions changent régulièrement : un conseiller **France Rénov'** les vérifie gratuitement pour votre situation.

CHAPITRE 06

Les idées reçues à oublier

Idée reçue	Ce qu'il en est
« Couper complètement le chauffage la journée fait économiser »	Une pièce trop refroidie demande beaucoup d'énergie pour remonter, et les murs froids favorisent la condensation. Mieux vaut baisser que couper, sauf absence longue en hors-gel.
« Monter le thermostat à fond chauffe plus vite »	Un thermostat ne fait que fixer la température d'arrêt. Le régler trop haut fait seulement dépasser la température voulue.
« Aérer fait perdre toute la chaleur »	Quelques minutes fenêtres grandes ouvertes renouvellent l'air sans refroidir les murs et les meubles, qui restituent ensuite leur chaleur.
« Un radiateur d'appoint réduit la facture »	L'ADEME déconseille les appoints électriques ou au gaz : ils coûtent cher à l'usage et ceux à combustion présentent un risque d'intoxication.

CHAPITRE 07

Plan d'action : cocher au fil de l'hiver

Gestes gratuits

- [ ] Thermostat ou radiateurs réglés à 19 °C dans les pièces de vie
- [ ] Chambres à 17 °C la nuit
- [ ] Pièces inoccupées baissées à 16-17 °C
- [ ] Mode hors-gel repéré pour les absences
- [ ] Volets et rideaux fermés chaque soir
- [ ] Volets ouverts au soleil côté sud
- [ ] Radiateurs dégagés (meubles, linge, rideaux)
- [ ] Aération courte et franche, chauffage coupé pendant ce temps
- [ ] Entrées d'air et bouches de VMC propres et dégagées
- [ ] Portes des pièces froides fermées
- [ ] Programmation existante réglée
- [ ] Relevé de consommation mensuel commencé

Petits achats

- [ ] Radiateurs purgés, pression de la chaudière vérifiée
- [ ] Robinets thermostatiques posés là où c'est utile
- [ ] Bas de porte installés
- [ ] Joints de fenêtres changés

- [ ] Coffres de volets roulants calfeutrés
- [ ] Panneaux réflecteurs derrière les radiateurs des murs non isolés
- [ ] Tuyaux isolés dans les pièces non chauffées
- [ ] Thermomètres placés
- [ ] Rideaux épais installés
- [ ] Convecteurs et radiateurs dépoussiérés

Travaux à préparer

- [ ] Entretien obligatoire réalisé et attestation classée
- [ ] Désembouage demandé si des radiateurs restent tièdes
- [ ] Régulation par pièce étudiée
- [ ] Isolation des combles étudiée
- [ ] Isolation des murs et du plancher bas étudiée
- [ ] Étanchéité à l'air et ventilation vérifiées
- [ ] Remplacement des fenêtres envisagé en dernier
- [ ] Rendez-vous France Rénov' pris avant tout devis aidé

À REMPLIR / À COCHER

Fiche : relevé de consommation mois par mois

Notez un relevé à date fixe chaque mois. Comparez avec le même mois de l'année précédente : un hiver plus froid fausse la comparaison, d'où la colonne « remarques ».

Mois	Index ou quantité livrée	Consommation du mois	Même mois l'an dernier	Remarques (froid, absence, geste appliqué)
Octobre				
Novembre				
Décembre				
Janvier				
Février				
Mars				
Avril				

À REMPLIR / À COCHER

Fiche : températures relevées pièce par pièce

Pièce	Température relevée	Consigne visée	Écart	Action
Séjour	____ °C	19 °C		
Cuisine	____ °C	19 °C		
Chambre 1 (nuit)	____ °C	17 °C		
Chambre 2 (nuit)	____ °C	17 °C		
Salle de bain (toilette)	____ °C	22 °C		
Bureau	____ °C	19 °C		

À REMPLIR / À COCHER

Check-list : avant l'hiver

- [ ] Attestation d'entretien de l'année en cours rangée avec les précédentes
- [ ] Ramonage fait si poêle, insert ou chaudière à combustible
- [ ] Détecteur de fumée testé
- [ ] Radiateurs purgés
- [ ] Programmation remise à l'heure après le changement d'heure
- [ ] Stock de bois ou de granulés au sec, si concerné
- [ ] Bas de porte et joints en place
- [ ] Bouches de ventilation nettoyées

À REMPLIR / À COCHER

Fiche : préparer le rendez-vous France Rénov'

Type de logement et année de construction

_____

_____

- Surface chauffée : ____ m²

Classe du DPE (si connue)

_____

_____

Chauffage actuel et âge de l'appareil

_____

_____

Consommation annuelle (kWh, litres, stères, tonnes)

_____

_____

Travaux déjà réalisés et date

_____

_____

Pièces les plus froides

_____

_____

Signes d'humidité ou de condensation

Travaux envisagés

Questions à poser sur les aides

Date du rendez-vous et nom du conseiller

RÉFÉRENCES

Sources

- ADEME — chauffage, astuces pour réduire ses factures d'énergie (températures recommandées, effet d'une baisse de 1 °C, volets fermés la nuit)
- ADEME — fiche « 10 gestes » sur le chauffage (programmation)
- ADEME — guide « Isoler sa maison » (répartition des pertes de chaleur d'une maison non isolée)
- Légifrance — Code de l'énergie, article R. 241-26 (limites de température de chauffage)
- Service-public.fr — régulation automatique de la température dans les logements, report de l'obligation au 1er janvier 2030
- Légifrance — décret n° 2023-444 du 7 juin 2023 et décret n° 2025-1343 du 26 décembre 2025
- Légifrance — Code de l'environnement, entretien des chaudières (décret n° 2009-649 du 9 juin 2009) et des systèmes thermodynamiques (décret n° 2020-912 du 28 juillet 2020)
- France Rénov' — accompagnement et aides à la rénovation énergétique
- Santé publique France — monoxyde de carbone, prévention