



verbraucherzentrale



Energieberatung

verbraucherzentrale

Baden-Württemberg

APERÇU DES COÛTS D'ÉNERGIE

Offres de soutien pour la région de Tübingen



Le service de conseil en énergie de la Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V. (centrale des consommateurs) vous conseille sur toutes les questions relatives à l'énergie. Vous pouvez bénéficier d'une consultation personnelle auprès de 13 centres de consultation du Bade-Wurtemberg. La centrale des consommateurs du Bade-Wurtemberg est indépendante de tout fournisseur et neutre. Faisant office d'aide à l'orientation, la brochure ci-jointe s'adresse aux consommateurs et consommatrices qui ont des questions relatives à l'énergie et aux coûts d'énergie. La brochure vous offre un aperçu des interlocuteurs et interlocutrices, vous prodigue des conseils et vous apporte une aide rapide en cas de problèmes.

Des questions ? N'hésitez pas à contacter le conseil en énergie de la centrale des consommateurs de Bade-Wurtemberg :



Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V.
Paulinenstraße 47, 70178 Stuttgart
Tél. : **+49 (0)711 669110**
Mail : energieberatung@vz-bw.de

APERÇU DES COÛTS D'ÉNERGIE

Offres de soutien pour Tübingen

TABLE DES MATIÈRES

Réduire la consommation d'énergie

Energieberatung der

Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e. V.

- Contrôle de base 4
- Centres de consultation sur place à Tübingen 5

- Réfrigération et congélation 10
- Cuisine et pâtisserie 10
- Eau chaude 11
- Éclairage, ordinateur et TV 11
- Économies d'énergie en location 12

Astuces pour économiser de l'énergie

Des astuces simples pour économiser de l'énergie à la maison

- Votre potentiel annuel d'économies 6
- Chauffage 8
- Aération 9
- Lavage et séchage 9

Dettes d'énergie

Que faire quand les coûts d'énergie sont trop élevés ?

- Le courant électrique risque de vous être coupé : que faire ? 14
- Prêt en cas de dette d'énergie 17
- Où trouver un conseil supplémentaire ? 19

4 | Réduire la consommation d'énergie



**ENERGIEBERATUNG DER
VERBRAUCHERZENTRALE
BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.**



CONTRÔLE DE BASE

Les consommateurs et consommatrices peuvent économiser beaucoup d'énergie avec peu d'efforts. Le contrôle de base vous aide en vous apportant un aperçu de votre consommation d'eau et d'électricité et vous montre des options simples pour faire des économies.

Offre de conseil :

Le contrôle de base vous aide à trouver des solutions pour économiser de l'énergie. Dans le cadre du contrôle, un conseiller/une conseillère en énergie se rend à votre domicile et répond à vos questions concernant votre consommation d'énergie. Nos conseillers vous aident sur les points suivants :

⚡ **Économies d'électricité**

⚡ **Chauffage et aération**

Nos conseillers et conseillères en énergie répondront également volontiers à vos questions concernant votre facture des frais de chauffage.



COMMENT PRENDRE RENDEZ-VOUS POUR LE CONTRÔLE DE BASE ?

1. Vous prenez rendez-vous en contactant la hotline gratuite au **0800-809802400**
2. Le conseiller/la conseillère se rend à votre domicile.
3. La consultation dure env. 1 heure.
4. À la fin de l'entretien conseil, vous recevrez dans un délai de quatre semaines un bref rapport. Vous pourrez tout y relire et y trouverez des conseils !

Attention : Le rapport n'est PAS une expertise !

CENTRES DE CONSULTATION SUR PLACE DANS L'ARRONDISSEMENT DE TÜBINGEN

Centrale des consommateurs du site de Reutlingen



Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V.
Centre de consultation de Reutlingen

Kanzleistraße 20
72764 Reutlingen

En appelant le **+49 (0)711 669110**, vous pouvez prendre rendez-vous pour un contrôle de base ou vous renseigner sur les autres offres proposées par la centrale des consommateurs.

Les contrôles de base sont effectués en coopération avec l'Agentur für Klimaschutz Kreis Tübingen gGmbH (l'agence en charge de la protection climatique de l'arrondissement de Tübingen).



Agentur für Klimaschutz Kreis Tübingen (agence en charge de la protection climatique de l'arrondissement de Tübingen)

L'agence en charge de la protection climatique de Tübingen vous conseille sur tous les sujets relatifs à l'« énergie ». Elle vous propose une consultation en énergie gratuite. Les conseillers et conseillères sont indépendants et vous conseillent de manière neutre.



Agentur für Klimaschutz Kreis Tübingen gGmbH

Doblerstraße 13
72074 Tübingen

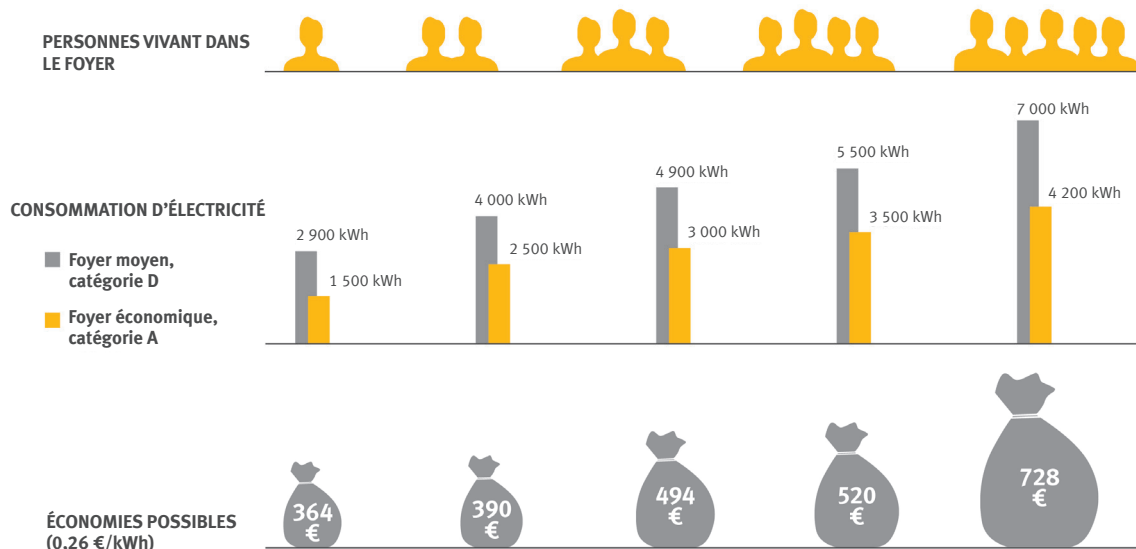
Téléphone **+49 (0)7071 567 960**
info@agentur-fuer-klimaschutz.de

Heures d'appel téléphonique :
Lundi à mardi : 08h30 – 12h00
et 14h00 – 17h00
Mercredi : 08h30 – 12h00
et 13h00 – 15h00
Vendredi : 08h30 – 12h00

6 | Astuces d'économie d'énergie

En Allemagne, les coûts d'énergie, à savoir l'eau chaude, le chauffage et l'électricité, sont très élevés. Il est donc judicieux de consommer moins d'énergie pour payer moins.

Voici les économies possibles en consommant moins d'énergie :



*Données : Stromspeigel Deutschland 2019, Valeurs pour une maison individuelle ou bifamiliale avec production d'eau chaude électrique (catégorie A-G)

COMMENT CHAUFFER CORRECTEMENT ?

Nous nous sentons bien quand la température ambiante est entre 18 et 22 degrés. Suivant la pièce dans laquelle nous sommes, d'autres températures peuvent convenir. Voici un petit aperçu :

Salon : 20 degrés

Chambre : 16-18 degrés

Cuisine : 18 degrés

Salle de bain : 21-24 degrés

**Chambre d'enfant,
bureau :** 20-21 degrés



8 | Astuces d'économie d'énergie

Votre chauffage est équipé d'un « bouton de réglage » (thermostat). Ce « bouton de réglage » 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

En réglant le « bouton de réglage » du salon sur le niveau 3 et dans la chambre sur le niveau 2,5, vous obtiendrez une température ambiante parfaite. Vous n'aurez pas chaud plus rapidement en réglant le chauffage sur un niveau plus élevé, vous paierez simplement davantage !

Certains appartements sont équipés de chauffages qui fonctionnent à l'électricité. Ces chauffages sont les plus chers. Vous les reconnaissez à leur câble. Faites-vous conseiller si vous avez un de ces chauffages.

Si vous quittez votre domicile, vous pouvez baisser le chauffage sur 2.



Important : En hiver, ne baissez jamais le chauffage sur 0 !

❖ **Ne placez pas de meubles ou de rideaux devant les chauffages !**

❖ **Ne placez pas de vêtement sur les chauffages !**



COMMENT BIEN AÉRER ?

L'air frais fait du bien ! Bien aérer évite également la formation de moisissure. C'est notamment très important en hiver.

- ❖ **Ouvrez vos fenêtres en grand au moins 3 fois par jour. Laissez les ouvertes pendant 5 à 10 minutes. Si vous vous contentez de basculer vos fenêtres, il vous faudra aérer plus longtemps, ce qui a pour effet d'augmenter vos besoins en énergie.**
- ❖ **Aérez après avoir fait la cuisine.**
- ❖ **Aérez si vous faites sécher votre linge dans l'appartement. Dans certains appartements, il est interdit de faire sécher le linge à l'intérieur. C'est stipulé dans le contrat de location !**

LAVAGE ET SÉCHAGE

Pour laver votre linge, veillez à la température. Pour une lessive normalement sale, une température de lavage de 30 degrés suffit. En lavant à 30 degrés, vous faites des économies. Plus vous lavez à chaud, plus vous paierez !

Le mieux est de mettre le linge à sécher sur une corde à linge ou sur un étendoir. Mais si vous ne voulez pas renoncer à votre sèche-linge, alors essorez votre linge avant de le sécher. Pour ce faire, réglez la machine sur 1 200 tours.



RÉFRIGÉRATION ET CONGÉLATION

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

Comment bien régler mon réfrigérateur/congélateur :

❖ **Le réfrigérateur doit être à 7 degrés. Cela correspond environ au niveau 2 ou 3.**

❖ **Le congélateur doit être à environ -18 degrés. Pensez à le dégivrer régulièrement.**

Une couche de glace d'un demi centimètre contribue un des consommations plus élevées.

Vous pouvez prendre les températures à l'aide d'un thermomètre !

CUISINE ET PÂTISSERIE



❖ **Pour cuisiner, mettez un couvercle sur vos casseroles et vos poêles.**

❖ **Faites préchauffer l'eau dans la bouilloire.**



Important : Le four n'est pas un chauffage. Ne chauffez pas votre appartement avec !

EAU CHAUDE

L'eau chaude est chère parce qu'elle a besoin d'énergie !

- …❖ Prenez une douche plutôt qu'un bain !
- …❖ Limitez votre douche à 5 minutes !
- …❖ Lavez votre vaisselle dans l'évier et ne laissez pas couler l'eau !



ÉCLAIRAGE, ORDINATEUR, TV



- …❖ Achetez les ampoules LED !
- …❖ Éteignez la lumière en quittant la pièce !
- …❖ Ne laissez pas vos appareils en veille ! Retirez donc le câble de la prise, si vous n'avez pas de prise multiple équipée d'un interrupteur à bascule que vous pouvez éteindre. Car vos appareils continuent de consommer de l'électricité en veille.

12 | Astuces d'économie d'énergie

Si vous avez l'intention d'acheter un nouvel appareil, prenez les classes d'énergie en compte. Elles ont été réévaluées depuis le mois de mars 2021 !

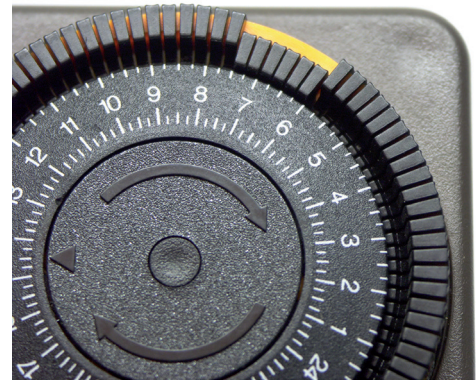


ÉCONOMIES D'ÉNERGIE EN LOCATION



Si vous vivez en location, vos possibilités en matière de rénovation sont souvent limitées pour baisser vos frais de chauffage et d'eau chaude. Mais en temps que locataire, vous avez néanmoins la possibilité de modifier certains détails pour diminuer vos coûts d'énergie.

- …❖ Si l'espace entre le chauffage et le mur le permet, vous pouvez le rendre étanche avec des panneaux dits « isolants ». Les panneaux doivent être bien collés de manière à ne pas laisser d'espace. N'oubliez pas de demander l'accord préalable de votre bailleur !
- …❖ Calfeutrez les fenêtres et les portes avec des bandes d'étanchéité et des joints dits « à brosse ».



LE COURANT ÉLECTRIQUE RISQUE DE VOUS ÊTRE COUPÉ : QUE FAIRE ?

À partir de quand le fournisseur est-il autorisé à couper le courant ?

Si vous ne payez pas vos cotisations mensuelles ou la redevance de la facture annuelle, vous recevez un rappel de paiement. Si vous ne réagissez pas à ce rappel et que votre retard de paiement s'élève à au moins 100 €, le fournisseur d'énergie vous menacera de couper le courant et vous proposera en même temps une offre de remboursement échelonné de la dette d'électricité. Vous recevrez un avis écrit huit jours ouvrés avant que le courant ne soit coupé.



…❖ Vous êtes redevable d'au moins 100 €.

…❖ La coupure a été annoncée quatre semaines au préalable.

! Attention : La coupure et le raccordement sont payants !

…❖ La coupure a été annoncée par écrit huit jours ouvrés au préalable.

…❖ Vous n'avez pas encore réagi à l'accord d'apurement de votre fournisseur d'électricité en lui faisant une proposition de paiement.

Pour éviter une coupure, les options suivantes s'offrent à vous :

- 1 Adaptez les abattements en amont :** Si vous savez que vous consommez davantage, faites ajuster dans les temps vos escomptes. Cela vous évitera d'avoir un montant trop élevé à payer avec la facture finale. Votre fournisseur est disposé à vous aider à déterminer l'abattement qui vous convient.
- 2 Profitez de l'aide offerte :** Soyez actif/active et réagissez aux courriers de votre fournisseur. Avez-vous la possibilité de payer vos créances avec vos réserves ?
- 3 Prenez contact avec votre fournisseur d'énergie :** En cas de menace de coupure d'électricité, votre fournisseur doit vous proposer un accord d'évitement ! Vous obtenez la possibilité de rembourser vos dettes d'électricité en plusieurs fois dans un délai de 6 à 18 mois.

4 Demandez un prêt : Vous avez la possibilité de demander un prêt à l'organisme de prestations sociales. Vous découvrirez comment ça marche dans la rubrique « Prêt en cas de dette d'énergie ».

5 Profitez des offres de conseil : Si vous avez besoin d'aide, prenez contact avec un centre de consultation. Vous les trouverez dans la rubrique « Où trouver un conseil supplémentaire ? ».



i ON VOUS A COUPÉ LE COURANT ET VOUS NE SAVEZ PLUS QUOI FAIRE ?

La première étape consiste à appeler votre fournisseur d'énergie. Expliquez-lui votre situation financière actuelle et demandez-lui comment lever la coupure. Si vous n'êtes pas dans la mesure de régler vos dettes, renseignez-vous pour savoir si un prêt d'énergie peut vous être accordé par le Jobcenter/Sozialamt (bureau d'aide sociale). Pour obtenir une aide complémentaire, plusieurs centres de consultation se tiennent à votre disposition dans l'arrondissement de Tübingen.

Vous trouverez de plus amples informations et les coordonnées sur : www.kreis-tuebingen.de/energieschulden



PRÊT EN CAS DE DETTE D'ÉNERGIE



Si vous risquez de vous faire couper le courant en raison de dettes d'énergie, vous pouvez demander un prêt auprès du Jobcenter ou du Sozialamt (bureau d'aide sociale). Voici les conditions préalables :


- ❖ Vous ne disposez pas de réserves propres.
- ❖ L'accord d'évitement avec le fournisseur d'énergie a échoué.
- ❖ Il n'existe aucune autre possibilité d'éviter l'interruption d'approvisionnement.



Important : Les personnes actives peuvent également demander un prêt auprès du Sozialamt (bureau d'aide sociale). L'accord du prêt est décidé au cas par cas. Le Jobcenter / Sozialamt (bureau d'aide sociale) n'est pas tenu de vous accorder le prêt.

OÙ FAIRE LA DEMANDE DE PRÊT ?

Si vous percevez des prestations du Jobcenter de Tübingen :

 **Jobcenter Tübingen**
Schleifmühlenweg 68
72070 Tübingen
Tél. : **+49 (0)7071 56520**

Si vous vivez dans la **zone urbaine de Tübingen** et que vous ne percevez **pas** de prestation du Jobcenter :

 **Stadt Tübingen - Soziale Hilfen**
Derendinger Straße 50
72072 Tübingen
Tél. : **+49 (0)7071 204-1850**

Si vous vivez dans l'**arrondissement de Tübingen** et que vous ne percevez **pas** de prestation du Jobcenter :

 **Landratsamt Tübingen - Abteilung Soziales**
Wilhelm-Keil-Straße 50
72072 Tübingen
Tél. : **+49 (0)7071 207- 2002**



i OÙ TROUVER UN CONSEIL SUPPLÉMENTAIRE ?

Sozialberatung des Diakonischen Werks Tübingen
 Diakonie Tübingen
 Hechinger Straße 13
 72072 Tübingen
 Tél. : **+49 (0)7071 9304- 70**

Vous obtiendrez ici de l'aide pour faire la demande de prestations sociales ou si vous vous trouvez dans une situation matérielle sociale précaire.

Sozialberatung Caritas-Region Schwarzwald-Gäu
 Caritas-Zentrum Tübingen
 Hechinger Straße 43
 72072 Tübingen
 Tél. : **+49 (0)7071 7962-0 (rendez-vous également à Rottenburg)**

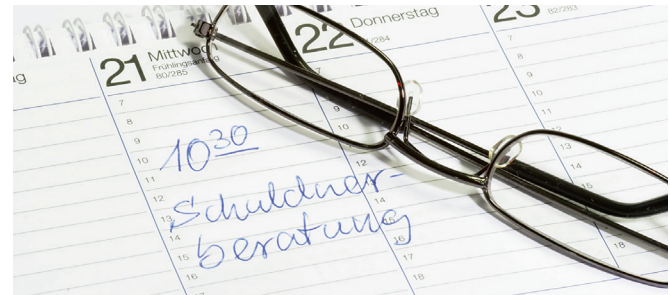
Le centre de consultation général (Sozialberatung) est le centre d'accueil en cas de problèmes sociaux et ce, quel que soit votre âge, votre nationalité ou votre appartenance religieuse.

Schuldnerberatung im Landkreis Tübingen
 Schuldnerberatung Tübingen
 Villa Metz - Hechinger Straße 13
 72072 Tübingen
 Tél. : **+49 (0)7071 9304- 871**

Vous y obtiendrez de l'aide en cas de dettes. Le centre de consultation en matière de dettes vous conseille sur les sujets financiers et vous aide à résoudre vos problèmes d'argent.

Heures d'appel téléphonique :
 Lundi - jeudi : 09h00 - 11h00

Vous pouvez prendre rendez-vous pendant les heures d'appel téléphonique !



Vous pouvez y prendre ce que l'on appelle la « carte d'humidité » (Feuchtigkeitkarte). Cette carte vous permet de vérifier le taux d'humidité de votre appartement. Elle peut vous aider pour aérer. La carte dispose aussi d'un thermomètre qui vous indique la température ambiante.



MENTIONS LÉGALES

Éditeur
Verbraucherzentrale
Baden-Württemberg e.V.
Équipe de consultation d'énergie
Paulinenstraße 47
70178 Stuttgart

Mise à jour : Mars 2022
Imprimé à 100 % sur
du papier recyclé

© Verbraucherzentrale
Baden-Württemberg e.V.

Fotos/Crédits photographiques :
© Bildagentur PantherMedia : serggn, Titre | Ralf Kalytta,
p. 2 et p. 15 | Volker Riechert, p. 8 | Sandralise
(YAYMicro), p. 9 | toa55 (YAYMicro), p.10 | gualtiero
boffi, p. 11 | Rupert Trischberger, p. 11 | gemenacom
(YAYMicro), p. 12 | Frank-Peter Funke p. 13 | Chris
Schäfer, p. 14 | Mila Markovic78 (YAYMicro) p. 16 |
Birgit Reitz-Hofmann, p.17 | ChiccoDodiFC, p. 18 |
© g-stockstudio (shutterstock.com) | © Verbraucher-
zentrale Bundesverband e.V. : p.6, p. 7, p. 12 et p.19

Le projet « Conseil en énergie pour les
foyers aux revenus faibles » (Energie-
beratung für einkommensschwache
Haushalte) est soutenu par le ministère
de l'environnement du Bade-Wurtemberg
et financé par des fonds du Land décidés
par le parlement du Bade-Wurtemberg.

Soutenu par :



**Le ministère fédéral
en charge de
l'économie et de la
protection du climat**

**en raison d'un arrêté du
Déléstage allemand**



Baden-Württemberg
MINISTÈRE DE L'ENVIRONNEMENT, DU CLIMAT ET DE L'ÉNERGIE

verbraucherzentrale

Baden-Württemberg