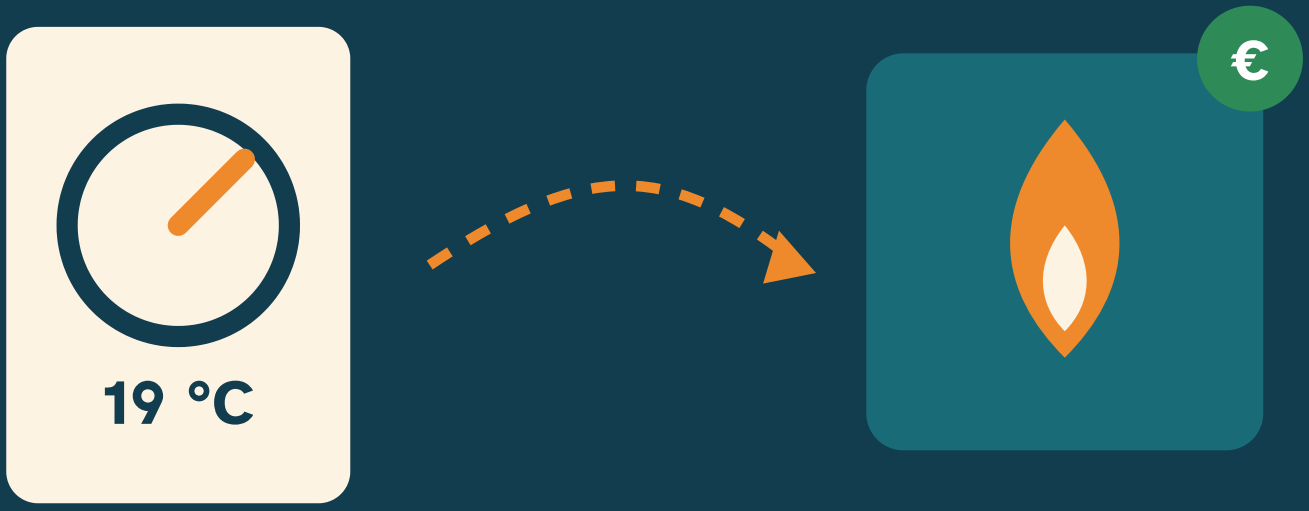
GUIDE PRATIQUE

Hiver 2026-27 chiffres officiels

Factures d'énergie

Passer l'hiver sans exploser son budget : hausse du gaz, électricité, chèque énergie, trêve hivernale et gestes qui rapportent vraiment.

Lire sa facture | Changer d'offre | Chèque énergie | Trêve hivernale | Plan d'action



Le savoir en poche

Le savoir en poche · Quentin Batailley

Avant de commencer

Le 1er novembre 2026, le prix repère du gaz augmente de **6,6 %**, juste après une hausse en octobre. L'électricité a, elle aussi, augmenté de **2,5 % en moyenne** le 1er août pour les clients au tarif réglementé. Et l'hiver arrive, avec le chauffage qui représente à lui seul environ **deux tiers de la consommation d'énergie** d'un logement.

Ce guide vous aide à reprendre la main, sans travaux et sans culpabiliser : comprendre votre facture, vérifier que votre contrat est le bon, toucher les aides auxquelles vous avez droit, connaître vos protections si vous avez du mal à payer, et appliquer les gestes qui font vraiment baisser la note.

Comment ce guide est organisé

Le chapitre 1 résume la situation en deux minutes. Le chapitre 2 vous apprend à lire votre facture et à estimer ce que coûte votre hiver. Les chapitres 3 et 4 vous aident à choisir le bon contrat de gaz et d'électricité. Le chapitre 5 détaille le chèque énergie. Le chapitre 6 explique la trêve hivernale et quoi faire en cas d'impayé. Le chapitre 7 liste les gestes efficaces, chiffrés. Le chapitre 8 met tout en ordre dans un plan d'action et une check-list.

BON À SAVOIR

Les chiffres de ce guide ont été vérifiés fin octobre 2026 sur les sites officiels : service-public.gouv.fr, economie.gouv.fr, energie-info.fr (le service du Médiateur national de l'énergie) et les publications de la Commission de régulation de l'énergie (CRE) et de l'ADEME. Les prix de l'énergie évoluent souvent : vérifiez toujours le prix inscrit sur votre propre contrat.

Factures d'énergie : passer l'hiver sans exploser son budget
Auteur et éditeur : Quentin Batailley, Le savoir en poche (micro-entreprise).
Site : lesavoirenpoche.com · Contact : contact@lesavoirenpoche.com
Édition : novembre 2026 (chiffres vérifiés au 27 octobre 2026).
Avertissement. Ce guide a une vocation pédagogique et d'information générale. Il ne constitue pas un conseil personnalisé. Pour votre situation, rapprochez-vous de votre fournisseur, d'Énergie-Info, de France Rénov' ou des services sociaux. L'auteur ne perçoit aucune rémunération des fournisseurs, comparateurs ou organismes cités et ne recommande aucune marque.
© 2026 Quentin Batailley – Le savoir en poche. Tous droits réservés. Ce fichier est destiné à l'usage personnel de son acheteur. Toute reproduction ou diffusion, même partielle, est interdite sans autorisation.

Sommaire

1 L'essentiel en 2 minutes

2 Lire sa facture et estimer le coût de son hiver

3 Gaz : offre indexée ou prix fixe ?

4 Électricité : tarif, options et nouvelles heures creuses

5 Le chèque énergie : qui y a droit et comment l'utiliser

6 Trêve hivernale et difficultés de paiement

7 Les gestes qui font vraiment baisser la facture

8 Votre plan d'action + check-list

9 Questions fréquentes, aide gratuite et sources

1 L'essentiel en 2 minutes

Ce qui change cet hiver

- **Gaz** : le prix repère publié par la CRE passe de 182,88 à **194,90 €/MWh TTC** au 1er novembre 2026 (+6,6 %). Environ 6 millions de foyers ont une offre indexée sur ce prix. Les offres à prix fixe ne sont pas touchées tant que leur contrat court.
- **Électricité** : le tarif réglementé (tarif bleu) a augmenté de **2,5 % en moyenne** le 1er août 2026. Le prochain mouvement pourrait intervenir le 1er février 2027.
- **Heures creuses** : leurs horaires changent progressivement pour des millions de foyers, avec des heures creuses l'après-midi en été.
- **Trêve hivernale** : du 1er novembre 2026 au 31 mars 2027, pas de coupure de gaz ou d'électricité pour impayé dans votre résidence principale.
- **Chèque énergie** : si vous ne l'avez pas reçu alors que vous y avez droit, vous pouvez encore le demander **jusqu'au 31 décembre 2026**. Le chèque 2027 sera envoyé plus tôt, dès **janvier 2027**.

Les dates à retenir

1er nov. 2026
Hausse du gaz, début de la trêve hivernale.

31 déc. 2026
Date limite pour demander le chèque énergie 2026.

Janv. 2027
Envoi du chèque énergie 2027.

31 mars 2027
Fin de la trêve hivernale.

Les 5 actions qui rapportent le plus

1. **Vérifier son contrat** (indexé ou fixe, option tarifaire) et le comparer : 15 minutes, gratuit, sans coupure.
2. **Baisser le chauffage d'1 °C** : environ 7 % de consommation de chauffage en moins, selon l'ADEME.
3. **Vérifier son droit au chèque énergie** et le demander si besoin.
4. **Programmer** chauffage et chauffe-eau selon vos horaires et vos heures creuses.
5. **Prévenir son fournisseur dès la première difficulté** pour obtenir un échéancier.

Envie de la suite ?

Vous venez de lire l'essentiel. Le guide complet va beaucoup plus loin, avec des exemples chiffrés, des schémas, des tableaux à remplir et une check-list finale.

DANS LE GUIDE COMPLET

- ☐ Tous les chapitres du sommaire, vérifiés sur les sites officiels.
- ☐ Des exemples chiffrés et des tableaux prêts à remplir.
- ☐ Une check-list et un plan d'action à suivre pas à pas.
- ☐ La version ordinateur (A4) et la version téléphone.

Disponible sur lesavoirenpoche.com/guides/factures-energie-hiver/

Paiement sécurisé, téléchargement immédiat. Une question ? contact@lesavoirenpoche.com