

# Économiser l'énergie au quotidien :



Marche pour le Climat Niort

<https://www.facebook.com/marchepourleclimatniort>

## ÇA COMMENCE PAR MOI

Et si je changeais mes habitudes de vie quotidienne pour lutter contre le dérèglement climatique ? Consommer moins d'énergie, c'est préserver mon environnement et réduire ma facture d'électricité, de chauffage.

Suivez le guide...

**NB :** la « note » des tableaux suivants (pages 1 à 3) indique l'impact de chaque mesure sur la consommation d'énergie dans chacun des huit domaines abordés. Certaines lignes ne vous concernent pas : noircissez-les. Pour les autres lignes, cochez la case « Action » pour ce que vous faites déjà et ce que vous aimeriez encore faire.



### Isolation et ventilation

Note Action

1	Des portes et fenêtres sans courants d'air	6	
2	Aérer et déshumidifier en ouvrant grand les fenêtres 10 mn par jour	2	
3	Des rideaux épais contre portes et fenêtres et tombant jusqu'aux au rebord bas	8	
4	Je ferme les portes des pièces les moins chauffées	8	
5	Je ferme par un rideau une cage d'escaliers donnant sur l'espace chauffé	6	
6	Mes rideaux ne pendent pas devant mes radiateurs et convecteurs	4	
7	Ma cheminée a une trappe d'aération que je referme après chaque utilisation	8	

### Chauffage : production, distribution et régulation

Note Action

8	Je décide de baisser de 1°C la température de chauffage de mes pièces	8	
9	Je décide de baisser de 2°C la température de chauffage de mes pièces	10	
10	J'ai un thermostat d'ambiance en fonctionnement	8	
11	Je programme mon thermostat selon ma présence (semaine) et jour/nuit	8	
12	Le thermostat est réglé à moins de 20°	10	
14	Je baisse le chauffage en mode hors gel lorsque je m'absente deux jours et plus	8	
15	Je chauffe moins le cellier, le hall, les chambres...	8	
16	Je le bascule en mode "eau chaude seule" en été (chauffage individuel)	4	
17	Ma chaudière a été nettoyée et réglée depuis moins d'un an	4	
18	J'ai purgé mes radiateurs hydrauliques il y a moins d'un an	5	



## Chauffage (suite)

Note Action

19	Si mon circuit de chauffage a plus de 10 ans, je l'ai déjà fait désembouer	6	
20	J'ai isolé les tuyaux de mon circuit de chauffage hydraulique	6	
21	J'ai placé des panneaux réfléchissants entre radiateurs et murs non isolés	6	
22	Si j'ai une cheminée ouverte, je ne l'utilise pas pour me chauffer	8	
23	Insert ou poêle : ne pas remplir le foyer, alimenter plus souvent en petites quantités	6	
24	J'utilise du bois sec de plus de 2 ans	8	



## Eau chaude sanitaire

Note Action

25	J'ai isolé les tuyaux d'eau chaude des espaces non chauffés	5	
26	La température de mon eau chaude est réglée entre 55 et 60°	6	
27	J'ai fait détartrer mon chauffe-eau il y a moins de 3 ans	6	
28	Je préfère la douche au bain et je prends des douches de moins de 5 mn	6	
29	Je prends un bain ou une douche de moins par semaine	5	
30	Si j'ai un chauffe-eau électrique, il fonctionne en mode "heures creuses"	4	
31	J'ai un pommeau de douche économiseur d'eau	4	
32	J'ai équipé mes robinets d'éco-mousseurs	4	
33	Je remets systématiquement mes mitigeurs sur la position la plus froide	2	
34	J'ai changé mes vieux robinets de douche par des robinets thermostatiques	3	
35	Je coupe mon chauffe-eau dès que je pars plus de 4 jours	6	
36	Je coupe l'eau de la douche pendant que je me savonne	5	
37	Je me lave les mains à l'eau froide	3	
38	Si j'ai un grand évier, j'utilise un bac pour faire la vaisselle	3	
39	Je rince ma vaisselle à l'eau froide	3	



## Froid

Note Action

40	J'ai choisi mon réfrigérateur/congélateur en classe énergie A ou mieux	5	
41	Je limite le volume de mon frigo aux besoins du foyer	5	
42	Mon réfrigérateur est loin d'une source de chaleur (radiateur, fenêtre, cuisinière)	2	
43	Je vérifie et je nettoie chaque année les joints du frigo-congélateur et du four	2	



## Audiovisuel, petit électroménager, hi-fi, informatique

Note Action

44	J'ai choisi un écran TV qui ne dépasse pas une puissance de 80 watts	2	
45	J'utilise mes appareils ménagers à une moindre puissance	2	
46	J'utilise partout des multiprises pour couper les veilles de mes appareils (1)	3	
47	Ma "box" est branchée sur une minuterie pour s'éteindre automatiquement	3	
48	J'éteins totalement (2) mon téléviseur lorsque je ne le regarde pas	3	
49	J'éteins complètement mes outils informatiques lorsque je ne les utilise pas	3	

(1) Et je débranche mes chargeurs de piles et de téléphone lorsque je ne m'en sers pas

(2) Pour ne pas le laisser en veille, j'utilise le bouton marche/arrêt du téléviseur ou de la multiprise



## Lavage

Note Action

50	J'ai choisi mon appareil en classe A ou plus	3	
51	Je programme mes appareils pour fonctionner en heures « creuses »	2	
52	J'utilise le plus souvent les cycles courts à basse température	2	
53	Je remplis complètement la machine de linge avant de la faire tourner	2	
54	J'évite d'utiliser un sèche-linge	3	



## Eclairage

Note Action

55	Je n'utilise que des ampoules basse consommation dans les pièces de vie	3	
56	J'ai peint mes murs avec des couleurs claires, j'ai installé des luminaires blancs	2	
57	J'éteins systématiquement quand je sors d'une pièce	2	
58	J'utilise des éclairages d'appoint plutôt que l'éclairage général d'une pièce	2	
59	J'ai installé mon fauteuil et mon bureau près des fenêtres	2	
60	Je n'utilise plus d'ampoules halogènes	2	
61	J'ai réparti les sources de lumière pour optimiser l'éclairage	2	



## Cuisson

Note Action

62	Je mets un couvercle sur la casserole quand je cuisine	3	
63	Je décongèle les aliments au frigo	3	
64	Je réchauffe mes plats au micro-ondes plutôt qu'au four	3	
65	Mes casseroles sont de la même taille que mes plaques électriques	2	
66	J'évite d'ouvrir la porte du four pour vérifier la cuisson	2	
67	Je programme le nettoyage de mon four à pyrolyse juste après une cuisson	2	
68	Si j'ai une cuisinière électrique classique, je la remplace par de l'induction	2	

L'essentiel des informations contenues dans les tableaux ci-dessus sont extraits du document « Guide des 100 éco-gestes » publié par le CLER - Réseau pour la transition énergétique, association française. Le document complet est à télécharger ici : <http://www.energievie.info/guide-100-ecogestes>

Autre site important : celui de l'association *négaWatt* qui publie un document sur la sobriété énergétique : <https://negawatt.org/La-sobriete-energetique> (C.f. p. 4).

Et ici, à Niort, 28, rue du Bas Paradis, le bureau de l'ADIL, Agence Départementale d'Information sur le Logement. Son site : [www.adil79.org](http://www.adil79.org) ; adresse courriel : [accueil@adil79.fr](mailto:accueil@adil79.fr) et n'hésitez pas à appeler un conseiller au 05 49 28 08 08.



# DES CHIFFRES QUI PARLENT

**Un ménage français consacre, par an, en moyenne, 7,9 % de ses ressources pour se chauffer, se déplacer, s'éclairer, faire fonctionner ses appareils électroménagers et électroniques, etc. Cela vous semble peu ? Pourtant, cela correspond en moyenne à 2 725 € de dépenses par foyer et par an !**

**Chauffage et eau chaude : 75 % des dépenses énergétiques d'un ménage :** la solution la plus efficace pour réduire ses dépenses est d'isoler son logement. Si des travaux de rénovation ne sont pas envisageables pour le moment, quelques conseils peuvent vous permettre d'alléger vos factures.

**En 20 ans, la consommation d'électricité a doublé :** chaque foyer possède en moyenne près d'une centaine d'appareils qui consomment de l'électricité (ampoules, équipements de cuisine et salon, jeux, chargeurs, etc.). Bien que ces appareils soient de plus en plus performants sur le plan énergétique, il est essentiel de bien les utiliser et bien les entretenir. **Mais avant toute chose, il convient de ne posséder strictement que ce dont nous avons vraiment besoin.** Répartition des usages de l'électricité par les ménages (moyenne française) : chauffage 27,6 % ; froid et lavage 18,5% ; 13,5 % multimédia et informatique ; 5,6 % éclairage ; 7,8 % cuisson ; 1,7 % ventilation ; 12,1 % autres (aspirateur, cafetière) ; 12,8 % eau chaude sanitaire

## Réduire ses factures, c'est possible

Limitier ses consommations d'énergie ne nécessite pas forcément de tout révolutionner. Nos

budgets ne nous permettent pas toujours de rénover notre logement pour en améliorer les performances énergétiques. Pour autant, quelques bons réflexes suffisent pour faire baisser votre facture, en toute simplicité et à moindre coût !

**Le saviez-vous ?** Baisser le chauffage de 1°, c'est 7 % de consommation en moins. Dégivrer son réfrigérateur évite une surconsommation. Couvrir les casseroles pendant la cuisson = 4 fois moins d'électricité ou de gaz consommés. Laver son linge à 30°C = 3 fois moins d'énergie qu'un lavage à 90°C. Privilégier le programme « Éco » du lave-vaisselle = jusqu'à 45 % d'électricité consommée par rapport au programme intensif. Éteindre les veilles dès que possible : 15 à 50 équipements par foyer restent en veille inutilement, ce qui représente un coût de 80 euros par an. Une box allumée 24h / 24h consomme autant qu'un lave-linge en une année. Une LED consomme peu d'électricité et éclaire pendant environ 40 000 heures.

## SOBRIÉTÉ ÉNERGÉTIQUE :

### APPAREILS EN VEILLE = 2 GROUPES NUCLÉAIRES

Moins consommer, c'est d'abord moins gaspiller. Et si tout le monde s'y met, la collectivité y gagne énormément. Un exemple frappant : la consommation des appareils en veille correspond à 11% de la facture d'électricité moyenne par foyer. Soit 7 à 8 ampoules allumées toute l'année 24h/24, ou encore l'équivalent de deux groupes de centrales thermonucléaires !



*Sobriété énergétique :*  
**JE RÉDUIS MON EMPREINTE CARBONNE  
ET MES DÉPENSES**