

« Consommer moins en consommant mieux »

40 ECO-CONSEILS

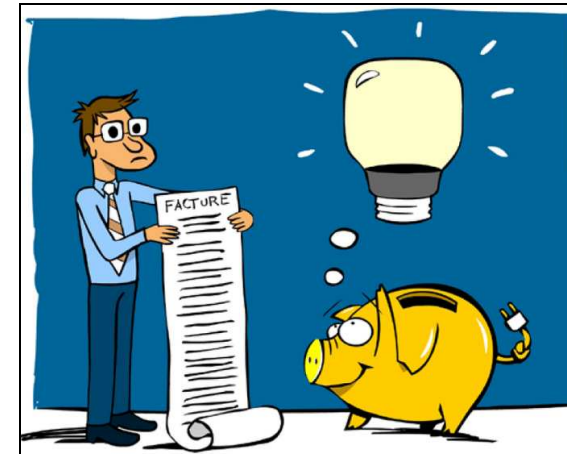
7 fiches pour une consommation annuelle d'énergie plus légère.

Maîtriser notre consommation en électricité, c'est nous engager à adopter des gestes simples mais indispensables au quotidien pour préserver nos paysages et notre qualité de vie.

Utiliser des ampoules à économie d'énergie, réduire son chauffage en cas d'absence, dégivrer régulièrement son réfrigérateur ; ne pas laisser ses appareils en veille... Autant de petites habitudes qui vous permettront de faire diminuer le montant annuel de votre facture d'électricité (1.650€) de 445 à 785€ par an et de participer activement à la diminution des émissions à effet de serre.

L'objectif de ce document est de vous guider dans cette démarche.

Côté électricité



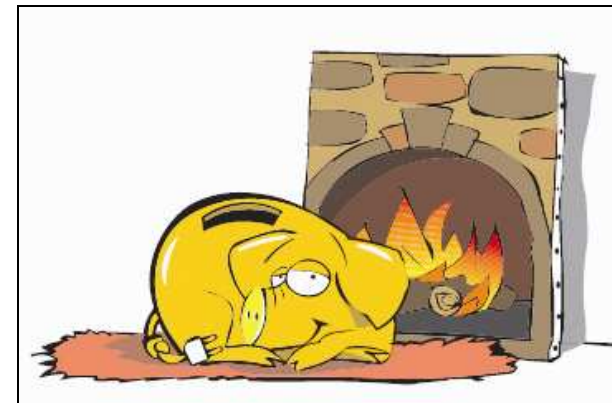
1. Utiliser des ampoules à économie d'énergie dites « Lampe Basse Consommation » (LBC) ou « Fluocompactes ». elles **consomment 4fois moins et durent jusqu'à 10fois plus** longtemps.
2. Une seule ampoule à économie d'énergie de 23W épargne au cours de sa vie **620Kwh**.
3. Eteindre toujours les lumières dans les pièces inoccupées. On fait vite des économies !
4. **Nettoyer ses lampes et luminaires**, c'est optimiser leur efficacité et gagner 40% de flux lumineux.
5. Dans n logement de 80m², il y a 23 ampoules en moyenne. **Une seule ampoule halogène consomme autant que les 22 autres réunies.**
6. Faire entrer le maximum de **lumière naturelle dans les pièces**, en dégageant les fenêtres et en privilégiant des murs clairs qui réfléchissent mieux la luminosité.

***Soigner son éclairage,
c'est participer à la réduction de ses dépenses électriques***

Jusqu'à 50 euros/an

Côté chauffage

La consommation d'une famille moyenne est d'environ 8.500Kwh/an (935€)



7. Baisser la température du chauffage de 1°C génère une diminution de **7% de la facture de chauffage**. Sur une saison de chauffe, et pour une famille de 4 personnes, l'économie représentera environ 62€.
 8. **Pourquoi chauffer une maison vide !** Baisser le thermostat quand l'habitat est inoccupé et adapter la température aux différents pièces et périodes de la journée (19°C dans les pièces de vie, 16°C dans les chambres la nuit).
 9. Un **entretien régulier du système de chauffage** diminue de 5% la consommation d'énergie. Demander à son chauffagiste de vérifier si la pompe de circulation reliée à la chaudière est asservie au thermostat d'ambiance. Un mauvais asservissement peut conduire à des surconsommations pouvant aller jusqu'à 300Kwh (soit environ 30€/an).
 10. Pour limiter toute déperdition de chaleur, **fermer les volets la nuit** et, de façon générale, soigner l'isolation thermique de son habitat.
 11. De retour de voyage, positionner le **thermostat sur « Confort »**. Inutile de le pousser au maximum, la température montera tout aussi rapidement en réduisant la consommation.
 12. L'installation d'un insert bois ou d'un foyer fermé dans le conduit de cheminée permet d'utiliser une énergie locale renouvelable, non polluante et économique.
-

***Etre vigilant contre le gaspillage inutile de chaleur,
c'est participer à la réduction de ses dépenses électriques***

Jusqu'à 110 euros/an

Côté froid

Le réfrigérateur et le congélateur comptent pour le tiers de la consommation.

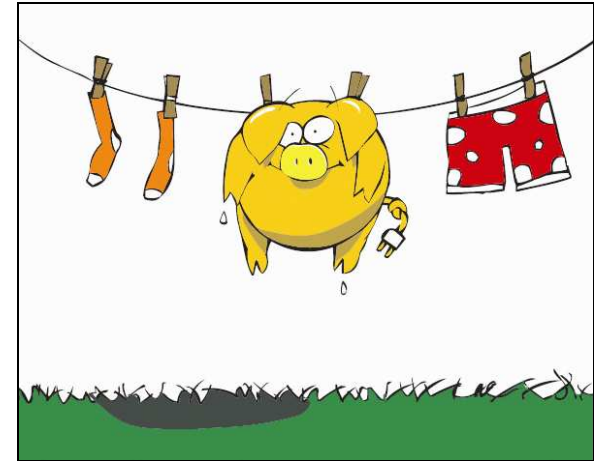
(Hors chauffage, eau chaude sanitaire et cuisson).



13. Choisir des appareils électroménagers de **Classe A** (Etiquette Energie : du A très économe au G très gourmand en électricité).
14. Régler le thermostat du **réfrigérateur à +5°C** et placer un thermomètre à l'intérieur afin de vérifier la température.
15. Eviter de juxtaposer un appareil de production de **froid avec un four** ou une cuisinière.
16. Installé dans une pièce à 23°C, le réfrigérateur **consomme 38% de plus** que dans une pièce à 18°C.
17. Privilégier les appareils dits classiques aux réfrigérateurs/congélateurs de type américain qui **consomment 3fois plus d'électricité**.
18. Nettoyer une fois par an la **grille arrière** du réfrigérateur. Son encrassement double la consommation électrique de l'appareil.
19. Un dégivrage régulier (tous les 6mois) prévient l'accumulation de glace dans les appareils : **4cm de givre = une consommation électrique doublée**.
20. Attendre que les plats cuisinés aient **refroidi** avant de les placer dans le réfrigérateur.

***Etre attentif aux consommations de ses appareils de froid,
c'est participer à la réduction de ses dépenses électriques***

Jusqu'à 85 euros/an



Côté propre

Lave-linge, lave-vaisselle et sèche-linge représentent environ 25% de la consommation électrique (hors chauffage, eau chaude sanitaire et cuisson).

21. Equiper les appareils de lavage d'un programmateur pour fonctionner en **heures creuses** permet une réduction de la facture annuelle d'électricité de 25€.
22. Les lessives à basse température (30 à 40°C) consomment 3fois **moins d'énergie** qu'un cycle à 90°C.
23. Utiliser de préférence la « touche Eco » ou « demi-charge » afin de **diminuer la consommation de 25%**.
24. Un sèche-linge consomme **2fois plus** qu'un lave-linge. Mieux vaut donc installer une corde à linge !
25. Machine à laver de grande capacité (6Kg) et espacement des lessives : c'est la formule idéale pour toute la famille de 3 personnes.
26. Si votre lave-vaisselle le permet, le raccorder à une alimentation en eau chaude lorsque celle-ci n'est pas produite par un ballon électrique. **80% de l'énergie utilisée par le lave-vaisselle sert à chauffer l'eau.**
27. Eviter les cycles « intensifs » ou « spécial casseroles » du lave-vaisselle. Ils demandent **40% d'électricité de plus que les programmes classiques.**
28. Choisir une machine à laver à **forte puissance d'essorage**, le linge séchera plus vite.

Etre attentif aux consommations de ses appareils électroménagers, c'est participer à la réduction de ses dépenses électriques

Jusqu'à 50 euros/an



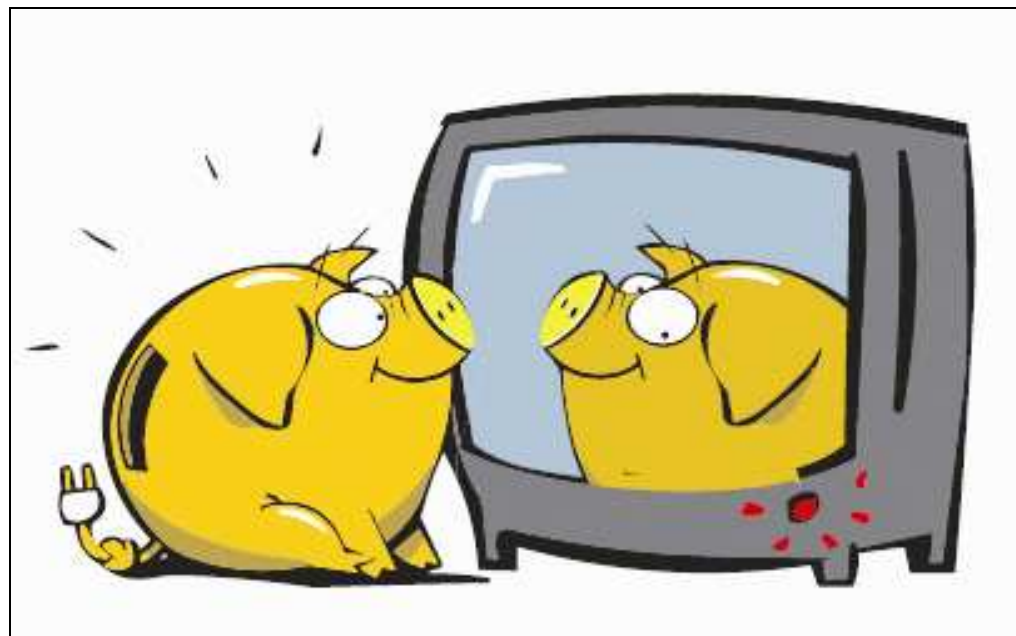
Côté clim.

En période de pointe estivale, la climatisation représente une grande partie de la consommation globale d'électricité.

29. Préférer l'installation de protections solaires (volets, pare-soleil, végétation adaptée,...) à la climatisation.
 30. Ventiler son logement la nuit et le matin afin de profiter de la **fraicheur gratuite** !
 31. **Fermer portes et fenêtres** durant le fonctionnement du climatiseur et proscrire l'installation de climatiseur mobile s'il est raccordée à une fenêtre entrebâillée.
 32. Poser des stores à l'extérieur des fenêtres ; le climatiseur peut ainsi rafraichir l'air ambiant des pièces sans avoir besoin d'absorber l'échauffement des vitres par un surcroit de puissance.
 33. Réduire la température de 3°C par rapport à votre extérieur suffit à rafraichir votre intérieur.
-

***Mieux gérer la climatisation,
c'est participer à la réduction de ses dépenses électriques***

Jusqu'à 30 euros/an



Côté veille

Les appareils en veille consomment même si l'on ne s'en sert pas !

-
34. La consommation en veille d'un appareil électrique peut s'apparenter à une **fuite** d'eau. Ces appareils sont très nombreux dans une maison et consomment 24h/24, 365 jours par an. Attention aux « **veilles sournoises** » : téléviseur, amplificateur d'antenne, décodeur, magnétoscope, ordinateur, chaîne hi-fi peuvent consommer jusqu'à 500Kwh/an.
35. Brancher tous les équipements sur une prise multiple commandée par un interrupteur.
-

***Préférer l'arrêt à la veille,
c'est participer à la réduction de ses dépenses électriques***

Jusqu'à 50 euros/an

Côté eau chaude

L'eau chaude aussi, c'est de l'énergie !



36. Ne pas gaspiller l'eau chaude : préférer une douche à un bain, 200litres pour remplir une baignoire contre **60litres pour une douche** et traquer les fuites.
 37. Adapter la puissance électrique souscrite en fonction de la capacité du ballon d'eau chaude. A partir de 100litres, il est conseillé de recourir au bi-horaire.
 38. Les appareils à gaz disposent aujourd'hui d'un système **d'allumage automatique du brûleur, sans veilleuse**, qui permet un gain d'énergie appréciable. Cette veilleuse fonctionne en permanence et consomme en moyenne 1.200Kwh/an hors appels d'utilisation de l'appareil.
 39. Isoler thermiquement le ballon d'eau chaude sanitaire et les canalisations s'ils sont dans un local non chauffé. **Les pertes peuvent atteindre 500Kwh/an.**
 40. Installer un chauffe-eau solaire dans sa maison individuelle. Il permet de **couvrir jusqu'à 70% des besoins énergétiques** nécessaires à la production d'eau chaude.
-

***Rationaliser sa consommation d'eau chaude,
c'est participer à la réduction de ses dépenses électriques***

Jusqu'à 70 euros/an