

RÉDUIRE ?
MA FACTURE
d'énergie ?

AVEC

les éco
gestes

— C'EST —

POSSIBLE !



leDépartement66.fr



Projet cofinancé par le Fonds Européen de Développement Régional

Édito

Le Département des Pyrénées-Orientales agit au quotidien pour aider à garantir le droit à l'énergie pour tous.

Grâce aux éco-gestes, il est possible de réduire ses consommations d'eau et d'énergie de façon simple et rapide.

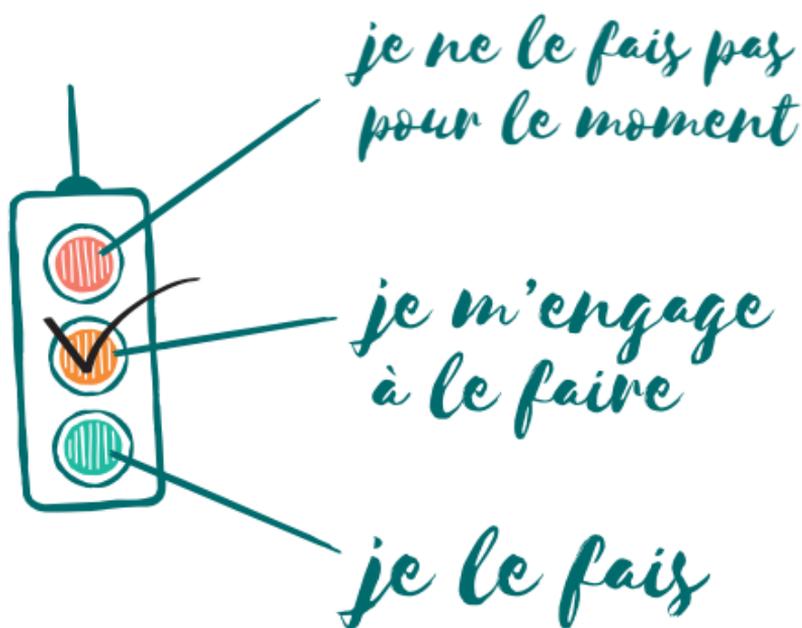
Nous vous proposons des astuces pour vous aider à réaliser des économies tout en maintenant votre confort.

A vous de jouer et d'adapter toutes ces idées selon vos usages, vos besoins, votre logement et vos équipements.

A vos côtés.

Hermeline MALHERBE
Présidente du Département
des Pyrénées-Orientales
Sénatrice

Grâce aux feux tricolores placés tout au long du guide, vous pourrez vous auto-évaluer et définir des priorités avec les pratiques qui vous paraissent facilement réalisables à plus ou moins long terme.



Des idées de gestes simples



Je règle la température selon les pièces et le moment de la journée.

la journée



- pendant la nuit -
absences de plus de 12h



1°C de moins
et je gagne **7%** sur ma facture



Je dépoussière mes radiateurs.

je fais jusqu'à **10%**
d'économie d'énergie

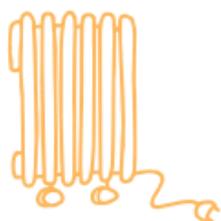


Le chauffage

3



Si j'utilise un radiateur d'appoint, j'opte pour un radiateur à bain d'huile électrique, plus économique et non dangereux pour la santé contrairement aux poêles à pétrole et à gaz.



Je fais entretenir ma chaudière 1 fois par an pour maintenir son efficacité et m'assurer que la température est bien réglée.

4



je diminue
de **5%** environ
la consommation
d'énergie



L'entretien annuel par l'occupant est obligatoire pour les chaudières à gaz, fioul et bois pour des raisons de sécurité.

Le chauffage



Je laisse entrer le soleil la journée et ferme volets et rideaux la nuit.

5



je diminue jusqu'à

10% *ma consommation d'énergie*

Un air \ominus humide est un air \oplus facile à chauffer.

6

Pour réduire l'humidité de mon logement : Je nettoie 2 fois/an les aérations (cuisine, wc, salle de bain) et débouche les entrées d'air au niveau des fenêtres.



J'aère 5 à 10 minutes par jour.

7



Le chauffage

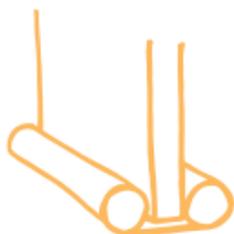
Des idées d'achats malins

Pour chasser
les courants d'air :



① Je colle des joints d'étanchéité
autour des fenêtres et des portes.

② J'installe des boudins
au bas des portes qui
donnent vers l'extérieur.



Je gagne jusqu'à
≈ 35€ / an.

Le chauffage



Pour limiter la perte de chaleur :

- 3 J'installe des rideaux épais à toutes les fenêtres des pièces chauffées et en bas de l'escalier si ma maison en est équipée.
- 4 Je colle des films isolants de survitrage sur les fenêtres (transparents et de faible épaisseur).



*Je gagne entre
4 et 6% sur ma facture.*

- 5 J'installe des panneaux réfléchissants sur les murs non isolés derrière les radiateurs afin d'améliorer leur performance.
- 6 Pour réguler la température, je fais installer un thermostat d'ambiance sur ma chaudière, ou des robinets thermostatiques sur mes radiateurs.



Des idées de gestes simples



Je préfère les douches de 5 minutes aux bains, je consommerai entre



2 à 4 fois moins d'eau.

Je coupe l'eau quand

- je me savonne
- je me lave les mains
- je me rase
- je me brosse les dents
- je fais la vaisselle



je gagne plus de **100€ / an**



Une fois dégraissée, je rince la vaisselle à l'eau froide.



4



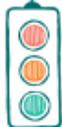
Si je dispose d'un chauffe-eau électrique de + de 100 litres, j'opte pour un contrat électrique à double tarif (heures creuses / heures pleines) et programme le chauffe-eau en heure creuse.



Je fais attention aux fuites.

Si j'ai un doute, je relève la consommation indiquée sur mon compteur avant de me coucher et dès le lever le lendemain matin pour pouvoir les comparer. S'il existe une différence, il y a sans doute une fuite à détecter et à faire réparer !

5



Astuce : Pour la chasse d'eau, je verse un peu de liquide coloré dans le réservoir. Si les parois de la cuvette se colorent quand je n'actionne pas la chasse, il y a sans doute une fuite à faire réparer !

La présence de fuites peut faire augmenter largement votre facture d'eau :



- Un robinet qui fuit au goutte à goutte augmente la facture d'environ

130€ / an

- Un mince filet d'eau augmente la facture d'environ



420€ / an



- Une chasse d'eau qui fuit augmente la facture d'environ

1080€ / an

Sources : Agence de l'Eau Adour Garonne

Des idées d'achats malins

- ① Je fais régler la température de mon chauffe-eau entre 55° et 60°C

je gagne
de **10 à 20 %**
de l'énergie consommée
par le chauffe-eau



- ② En cas de changement de robinet je choisis :

- Un robinet mitigeur



je gagne **10%** sur ma consommation d'eau



ou

- Un mitigeur thermostatique

je gagne **30%** sur ma consommation d'eau



L'eau



- ③ J'installe des manchons souples afin d'isoler les tuyaux de chauffage hydraulique et d'eau chaude situés dans des espaces non chauffés pour conserver l'eau chaude plus longtemps.

*je gagne jusqu'à 10%
de la consommation
énergétique annuelle*



- ④ Je réduis ma consommation d'eau grâce à l'installation de :

- Mousseurs économes,

*je diminue
entre 30 et 70%
la quantité d'eau utilisée*

- Douchettes économes,



*j'économise 50%
de l'eau consommée
lors de la douche*

L'eau



Le froid

Des idées de gestes simples



Afin d'éviter
les surconsommations
de mon réfrigérateur :

1



J'évite de le surcharger afin que l'air circule mieux. Les aliments seront refroidis et moins d'énergie sera consommée.

J'enlève les produits de leur emballage d'origine (le carton...) car ils font barrage au froid et les aliments ne seront pas conservés à la bonne température.

2



3



J'évite de mettre trop de poids dans les portes.



J'attends que les plats aient refroidis avant de les mettre au réfrigérateur et je couvre les aliments pour éviter la formation de givre.

4



5

Je laisse 5 cm entre le mur et le réfrigérateur pour une bonne circulation de l'air autour de sa grille arrière que je dépoussière régulièrement.



Afin d'éviter les surconsommations de mon réfrigérateur et/ou de mon congélateur :



Je vérifie la température de mes appareils pour éviter des consommations inutiles :

6



•



1°C de moins et je consomme 5% d'énergie en plus !

L'électroménager

Je les éloigne, si possible, des sources de chaleur (four, cuisinière) afin d'éviter des surconsommations.



Dans une pièce à 23°C, le réfrigérateur consomme

38 % d'énergie en + que dans une pièce dont la température est à 18°C.



Je les dégivre régulièrement :

3 mm
 **de givre**

**augmentent
de 30 à 50 %
leur consommation
énergétique.**

- J'optimise le rangement :



-18°C

Produits surgelés
(espace congélateur)



+5°C

Oeufs



+4°C

Laitages, beurre,
fromages, volailles



+3°C

Plats cuisinés,
pâtisseries fraîches
charcuterie



+2°C

Viandes hachées



0/+2°C

Poissons, mollusques
et crustacés



+7/8°C

Fruits et légumes
(bac)



Sources : guide 100 éco-gestes. Familles à Énergies Positives

L'électroménager

Des idées d'achats malins

En cas de changement
de réfrigérateur
ou de congélateur :

① J'adapte son volume à mes besoins

- Pour le réfrigérateur :



+ 50 L
par personne
supplémentaire

- Pour le congélateur :

De 70 L à 100 L / personne
suffisent

L'électroménager



② J'opte pour un appareil de classe *A+* ou *A++*, qui consommera *95 % d'énergie en moins* qu'un appareil de classe *A*.

③ Je change les joints inefficaces qui peuvent multiplier la consommation d'énergie par *2*.

! Astuce : Pour vérifier l'étanchéité des joints, fermer la porte du réfrigérateur sur une feuille de papier :



si on la retire facilement, le joint est à changer.



Le Lavage

Des idées
de gestes simples

Afin de limiter
les surconsommations
de mon lave-linge et/ou
de mon lave-vaisselle :

1

J'utilise autant que possible les cycles courts à basse température.



un cycle à 90°C ^{consomme}
3 fois + qu'un cycle à 40°C

Je les programme pour qu'ils fonctionnent en heures creuses :

2

je gagne
environ 25€/an



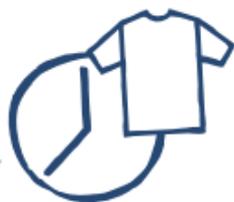
L'électroménager

3

Pour du linge ou de la vaisselle peu sale, j'utilise la touche « éco » :



*je gagne jusqu'à
45% d'énergie
par rapport aux cycles longs.*



Je les remplis complètement avant de les faire tourner.

4



5

Je les détarte régulièrement (le tartre double le temps de chauffe de l'eau).



Je nettoie régulièrement leurs filtres.



6



L'électroménager

Des idées d'achats malins

- ① En cas de changement, je préfère un lave-linge à chargement frontal.



C'est
40 à 50%

d'énergie consommée en \ominus
par rapport à une machine
à chargement vertical

L'électroménager



Le petit électroménager

Des idées de gestes simples



Je débranche mon chargeur lorsqu'il n'est pas en fonctionnement afin d'éviter les consommations inutiles.



Des idées d'achats malins

- ① J'installe une multiprise à interrupteur afin de mettre hors tension mes appareils en veille.



*j'économise
entre 40 à 60 €/an*

L'électroménager



Des idées de gestes simples

1



Je mets un couvercle sur la casserole pendant la cuisson :

j'économise jusqu'à **25%** de l'énergie nécessaire à la cuisson pour les **aliments**



et jusqu'à **70%** pour les **liquides**

Je décongèle les aliments au réfrigérateur et non au micro-ondes. Les aliments congelés dans le réfrigérateur, donnent naturellement du froid donc j'économise de l'énergie au lieu d'en consommer en plus !

2



La cuisson

3



J'adapte la taille des casseroles à la taille des plaques électriques. Une grande casserole sur un petit feu mettra plus de temps à chauffer. Une petite casserole sur un grand feu provoquera des pertes de chaleur inutiles.



Je coupe les plaques électriques ou vitrocéramiques un peu avant la fin de la cuisson lors des cuissons longues puisqu'elles continuent à chauffer plusieurs minutes après extinction (sauf les plaques à induction).

4



5



J'ouvre le moins possible la porte du four pour vérifier la cuisson afin d'éviter les déperditions de chaleur.



Des idées de gestes simples



J'évite les abat-jours épais et sombres qui peuvent réduire la luminosité.



J'éteins la lumière d'une pièce dès qu'elle est inoccupée.



Je favorise l'éclairage naturel en ouvrant les volets et les rideaux dès qu'il fait jour.



Je nettoie régulièrement
les ampoules, les abat-jours
et les luminaires pour
améliorer leur efficacité.

4



*À puissance
égale,*

*un appareil poussiéreux
perd jusqu'à*

40%

de son efficacité

L'éclairage

Des idées d'achats malins

- ① Les ampoules basse consommation et led consomment



4 à 5 fois \ominus d'électricité que les ampoules à incandescence.

- ② Si je prévois de faire des travaux de « rafraîchissement » dans une pièce, je privilégie autant que possible les couleurs claires pour les murs, le sol et le plafond afin d'exploiter au mieux la lumière naturelle.



- ! Astuce : Si la pièce trop sombre se trouve à côté d'une autre pièce bien éclairée, il est également possible de placer des miroirs au mur de façon à capter la lumière et la diffuser.



Sources :

- <http://www.ademe.fr/guides-fiches-pratiques>
- <http://www.ademe.fr/particuliers-eco-citoyens>
- <http://www.eau-adour-garonne.fr/fr/informations-et-donnees/questions-frequentes-faq/les-economies-d-eau.html>
- <http://www.lenergiesoutcompris.fr/>
- <http://www.economie-ecologie-conseil.fr/doc/eco-gestes/100-eco-gestes-2013.pdf>
- <http://www.tesaucourant.com/index.php>

* Les informations présentées dans ce document n'ont pas vocation à être exhaustives.

Par ailleurs, les estimations d'économies d'énergie et d'eau mentionnées ont été établies sur la base de données de référence. Elles permettent de fixer des ordres de grandeur, à titre indicatif et d'information uniquement.

Le plan de lutte contre la précarité énergétique du Département des Pyrénées-Orientales, dont l'un des objectifs principaux vise la mise en place d'un dispositif de prévention du risque de précarité énergétique par la maîtrise de l'énergie dans les logements, est cofinancé par l'Union Européenne dans le cadre du Fonds Européen de Développement Régional.

Hôtel du Département
24, quai Sadi Carnot
66 000 Perpignan
04 68 85 82 99



[leDépartement66.fr](http://leDepartement66.fr)



Projet cofinancé par le Fonds Européen de Développement Régional

Avec les
écogestes,
j'économise
facile !

