

# 100



## ÉCO-GESTES

pour réduire efficacement ses  
consommations d'énergie  
et d'eau à la maison



**DÉCLICS**

ENSEMBLE POUR LE CLIMAT



# SOMMAIRE



## le salon

P.11

éco-gestes 1 à 24

### + Pages spéciales :

Thermostat.....P.14

Cheminée.....P.15



## la cuisine

P.19

éco-gestes 25 à 63

### + Pages spéciales :

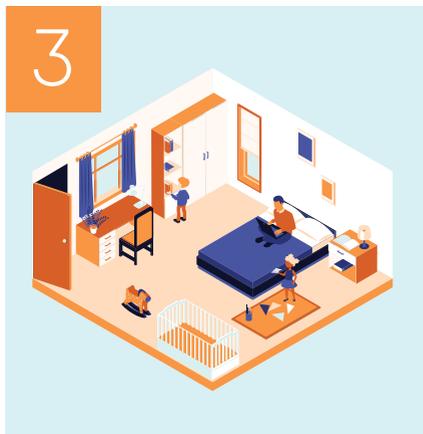
Réfrigérateur.....P.22

Lave-vaisselle et lave-linge.....P.24

---

Extérieur.....P.28

---



## la chambre P.29

éco-gestes 64 à 80

+ Page spéciale :

Numérique.....P.32



## la salle de bain P.35

éco-gestes 81 à 87



## la remise P.39

éco-gestes 88 à 100

# LE DÉFI

## DÉCLICS ÉNERGIE

Le programme Déclics propose un ensemble de défis pour agir concrètement et collectivement pour le climat, dans une ambiance conviviale : énergie, modes de consommation, alimentation, déchets, mobilité... autant de thématiques dans lesquelles s'investir pour faire bouger les choses !

### PAR OÙ COMMENCER ?

Les modes de consommation de l'énergie sont aussi divers que les habitudes de vie dans notre société. Au-delà de quelques messages généraux, il est nécessaire d'identifier les conseils les plus pertinents à suivre, selon les contextes particuliers et les motivations de chacune. Les habitudes jouent aussi beaucoup sur notre aptitude à adopter de nouveaux comportements. Nous vous proposons donc de faire vos propres choix, éclairés par des conseils objectifs !

Pour ce faire, vous disposez de plusieurs sources d'information et d'accompagnement au cours du défi :

- ✓ **Votre animateur-ice** vous accompagnera durant le défi, et vous transmettra des conseils avisés.
- ✓ **Des instruments de mesure** peuvent être distribués dans les équipes. Ils sont très pratiques pour mesurer ou réduire vos consommations.
- ✓ **Vos co-équipiers** sont eux aussi des chasseurs de kilowattheures ! Échangez vos trucs et astuces, discutez de vos habitudes de consommation, partagez des ressources !
- ✓ **Ce guide** propose de nombreuses pistes pour vous aider à choisir les actions à mettre en œuvre progressivement ou les comportements à faire évoluer.
- ✓ **Les actualités du défi** et les propositions d'ateliers sont disponibles sur le site internet Déclics.

### CHIFFRES CLÉS



Déjà plus de

**45 000**

participants depuis 2008

**12%**

d'économie d'énergie en moyenne

**200€**

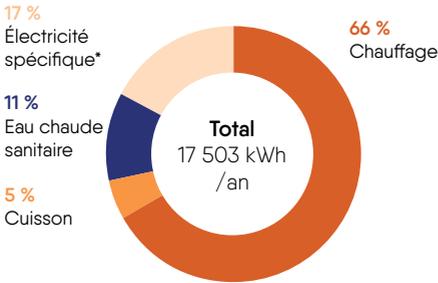
d'économie par an et par foyer en moyenne

**13%**

d'économie en eau en moyenne

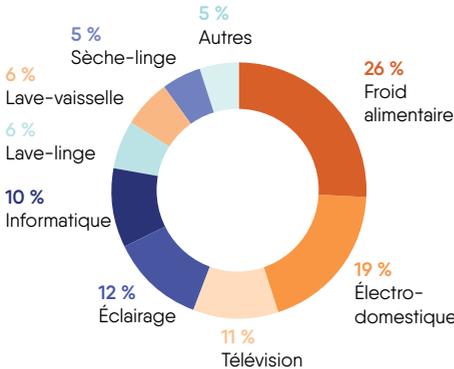
## L'ÉNERGIE DANS LE LOGEMENT

### RÉPARTITION PAR USAGE DES CONSOMMATIONS MOYENNES DES MÉNAGES



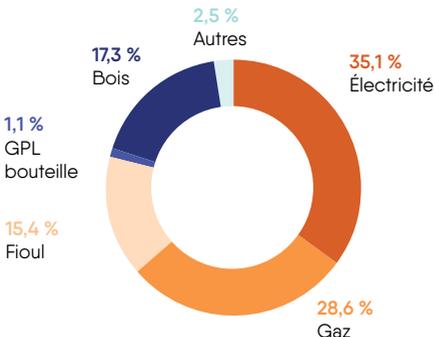
Source : Ceren 2017

### RÉPARTITION PAR USAGE DES CONSOMMATIONS MOYENNES D'ÉLECTRICITÉ SPÉCIFIQUE\*



Source : EDF

### RÉPARTITION DU VOLUME CONSOMMÉ PAR TYPE D'ÉNERGIE



Avec 30% des consommations finales d'énergie, les logements consomment davantage d'énergie que les industries et presque autant que le secteur des transports. En 30 ans, la consommation d'énergie du résidentiel n'a quasiment pas diminué, mais celle de la part de l'électricité a augmenté de 57%. Ces constats posent la question des choix énergétiques pour répondre aux besoins de consommation. La meilleure option pour l'environnement reste la réduction de nos besoins, par une meilleure isolation des logements et l'adoption de modes de vie plus sobres.

## ZOOM

### QUELQUES CHIFFRES

#### CHAUFFAGE

**66%** des dépenses d'énergie dans l'habitat

#### APPAREILS ÉLECTRIQUES

**17%** des dépenses d'énergie dans l'habitat

#### DÉPENSES CONSACRÉES À L'ÉNERGIE PAR LOGEMENT

entre **1022€/an** dans un immeuble collectif et **1870€/an** dans une maison individuelle

#### CONSOMMATION D'ÉLECTRICITÉ SPÉCIFIQUE

**x 2** en 30 ans

Sources : ADEME, MTEs, Ceren

# LE CIRCUIT DES ÉNERGIES

L'acheminement de l'énergie de son lieu de production jusqu'aux consommateurs nécessite l'installation et la maintenance d'infrastructures et l'intervention d'un ensemble d'acteurs.

## 1

### PRODUCTION DE GAZ



**99,85 %**  
Importations  
(Norvège, Russie,  
Pays-Bas, Algérie...)



**0,13 %** Biogaz  
(biométhane,  
fermentation de  
matières  
organiques)



**0,02 %**  
Mines françaises

**La quasi totalité du gaz consommé en France est importé**

### PRODUCTION D'ÉLECTRICITÉ



**5,1 %** Éolien



**1,9 %** Solaire



**12,4 %** Hydraulique



**7,2 %** Thermique



**1,8 %** Bioénergies



**71,6 %** Nucléaire

**Total de la production d'électricité : 548 TWh**

## 2

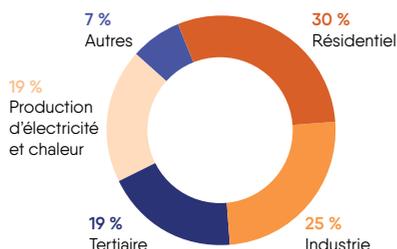
### GESTIONNAIRES DES RÉSEAUX DE TRANSPORT D'ÉLECTRICITÉ ET DE GAZ

Des entreprises comme Enedis et RTE pour l'électricité et GRDF pour le gaz entretiennent, développent et exploitent les réseaux d'énergie.

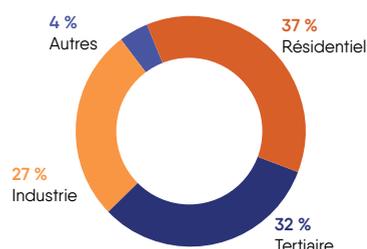
## 3

### RÉPARTITION DES CONSOMMATIONS DE GAZ ET D'ÉLECTRICITÉ

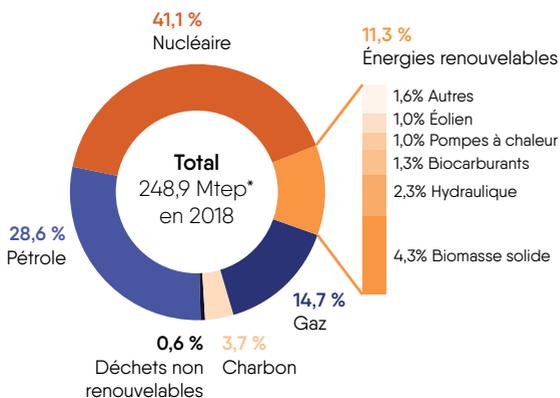
#### RÉPARTITION CONSOMMATIONS GAZ



#### RÉPARTITION CONSOMMATIONS ÉLECTRICITÉ



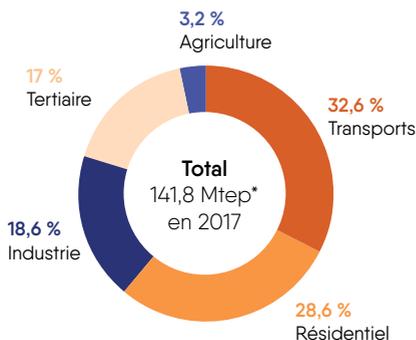
## RÉPARTITION DE LA CONSOMMATION D'ÉNERGIE PRIMAIRE EN FRANCE



Source : SDES

**Énergie primaire** : ensemble des énergies directement disponibles dans la nature avant toute transformation.

## CONSOMMATION FINALE PAR SECTEUR EN FRANCE



Source : SDES

**Consommation finale** : total de l'énergie consommée par les utilisateurs finaux tels que les ménages, l'industrie, l'agriculture...

## LES COMPTEURS COMMUNICANTS

En France, l'installation des nouveaux compteurs d'électricité et de gaz, notamment par Enedis et GrDF, est en cours depuis décembre 2015.

### POURQUOI INSTALLER UN NOUVEAU COMPTEUR ?

Les compteurs communicants permettent aux particuliers d'être facturés de leur consommation réelle du mois (et non d'une estimation avec régularisation ponctuelle) et d'accéder à des données plus précises sur la consommation globale de leur logement (par mois, par semaine, par jour, par heure...). Ces données de consommation globales sont sécurisées et mises à disposition des particuliers sur les espaces clients de leur fournisseur et distributeur d'énergie. Le médiateur national de l'énergie ([www.energie-mediateur.fr](http://www.energie-mediateur.fr)) a mis en place un comparateur des différentes offres pour les ménages.

### ATTENTION

Au-delà des informations apportées par le compteur communicant, la motivation des ménages et les conditions d'accompagnement sont déterminantes pour réaliser des économies d'énergie. Ainsi, il est possible de réduire de 8 % à 12 % ses consommations d'énergie grâce à des éco-gestes. Pour en savoir-plus, consultez l'avis de l'ADEME en tapant « Avis ADEME-Linky et Gazpar » dans votre moteur de recherche.

DES IDÉES REÇUES SUR LES ÉNERGIES ?

Rendez-vous sur [www.decrypterlenergie.org](http://www.decrypterlenergie.org)

# RÉDUIRE SA CONSOMMATION ÉNERGÉTIQUE, COMMENT FAIRE ?

Plusieurs leviers existent pour réduire ses consommations énergétiques. Celles liées au logement n'en représentent qu'une partie. Nos choix alimentaires, nos modes de déplacement ou encore nos achats de biens et de services sont responsables de l'essentiel de notre impact énergétique. En matière de bâtiment, une bonne isolation thermique représente la meilleure solution car elle permettra de réduire le besoin de

chauffage. Il est également primordial de faire évoluer nos comportements et les usages que nous avons de l'énergie dans nos logements pour réduire les émissions de gaz à effet de serre et faire des économies.

## LE DUO GAGNANT

**Sobriété = éco-gestes**

**Efficacité = isolation**

## LES DÉPENSES D'ÉLECTRICITÉ DE DEUX FAMILLES

### Famille 1

équipée d'appareils  
les plus efficaces  
1 915 €



Réfrigérateur/congélateur  
(275 litres) sur 11 ans

**A+++** 275 €  
**A+** 540 €



10 lampes  
(équ. 60 W) sur 15 ans

**A+** 310 € (LED)  
**C** 1 500 € (halogène)



Machine à laver  
(8 kg) sur 11 ans

**A+++** 330 €  
**A+** 430 €



Téléviseur  
(100 cm) sur 10 ans

**A++** 110 €  
**B** 290 €



Lave vaisselle  
(12 couverts) sur 11 ans

**A+++** 385 €  
**A+** 495 €



Aspirateur traîneau  
sur 7 ans

**A** 40 €  
**F** 85 €



Sèche linge  
(8 kg) sur 13 ans

**A+++** 440 €  
**B** 1 455 €



Ordinateur  
sur 6 ans

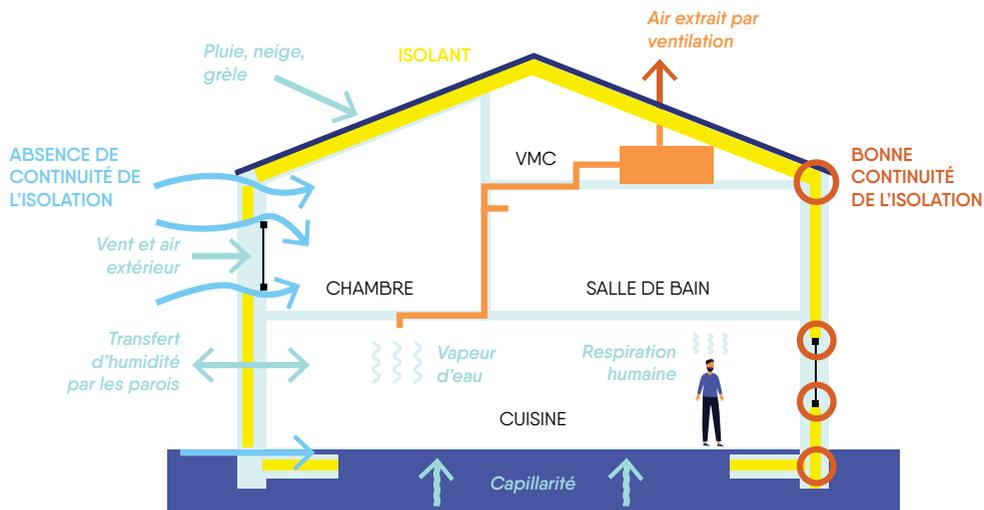
**25 €**  
**100 €**

### Famille 2

équipée d'appareils  
peu efficaces  
4 895 €

Source : ADEME

## L'ISOLATION ET LA VENTILATION



### ZOOM

#### LE DIAGNOSTIC DE PERFORMANCE ÉNERGÉTIQUE

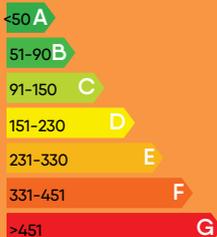
Le diagnostic de performance énergétique (DPE) est obligatoire lors de toute mise en vente ou location d'un logement. Que vous soyez propriétaire ou locataire, le DPE vous fournit une estimation de la consommation énergétique (en kWh/m<sup>2</sup>.an) de votre logement, un coût moyen de celle-ci et son impact en matière d'émissions de gaz à effet de serre (GES).

#### Deux étiquettes faciles à comprendre

##### Consommation énergétique

En kWh/m<sup>2</sup>.an en énergie primaire

Logement économe

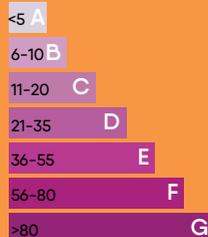


Logement énergivore

##### Émission de gaz à effet de serre

En kg eq CO<sub>2</sub>/m<sup>2</sup>.an

Faibles émissions



Fortes émissions

# COMMENT SE LANCER DANS LA DÉMARCHE ?



## ZOOM

### SOBRIÉTÉ ÉNERGÉTIQUE

La sobriété énergétique est une démarche qui vise à réduire les consommations d'énergie par des changements de comportement, de mode de vie et d'organisation collective.

Elle se distingue de l'efficacité énergétique qui s'appuie exclusivement sur des solutions techniques ou technologiques.

Une société engagée dans la sobriété énergétique modifie ses normes sociales, ses besoins individuels et ses imaginaires collectifs au profit d'une réduction volontaire et organisée des consommations d'énergie.

Selon le scénario de transition énergétique de l'association négaWatt, la sobriété énergétique représente 28 % de la réduction de consommation énergétique nécessaire pour atteindre les objectifs de réduction d'ici 2050.



# 1

## le salon

éco-gestes les plus  
simples à mettre en place

19 21 22 24

éco-gestes les plus  
impactants

1 5 6 17

1

### J'installe des rideaux épais et/ou des volets à toutes les fenêtres des pièces chauffées

Un volet fermé pendant la nuit peut réduire la déperdition de chaleur de la fenêtre jusqu'à 60 %. Le soir, fermez les rideaux et les volets. À l'inverse, en journée pendant l'hiver, favorisez au maximum les apports solaires.

La sensation de confort sera améliorée, et vous pourrez alors baisser votre température intérieure d'un degré.

Les volets et protections solaires conservent le logement frais en été et chaud en hiver.

2

### Je ferme la cage d'escalier avec un rideau

Isolez les grands volumes inutiles, comme un escalier ouvert, des espaces chauffés.

3

### J'évite de placer mes rideaux devant les radiateurs ou les convecteurs

Réduisez le plus possible l'espace entre les fenêtres et les rideaux et évitez qu'ils ne recouvrent les radiateurs, car la chaleur se diffuse alors moins bien.

4

### Je vérifie que les montants des fenêtres et des portes extérieures ne laissent pas passer l'air

L'installation de doubles vitrages permet de diminuer les pertes de chaleur et d'améliorer le confort en diminuant la sensation de paroi froide à proximité des fenêtres.

## ZOOM

### QU'EST-CE QUE LE CONFORT THERMIQUE ?

C'est la sensation de bien-être ressentie vis-à-vis d'un environnement thermique donné. Le confort thermique dépend de plusieurs facteurs, à la fois objectifs et subjectifs : la température de l'air, les éventuels courants d'air, ainsi que le métabolisme de chacun. Ce

confort est aussi lié à l'humidité dans l'air et à la température des murs :

la paroi froide d'une habitation, les zones perméables à l'air ou à l'eau, sont les sources d'une perte de bien-être, de déperditions thermiques et de prolifération de l'humidité. Afin d'améliorer le confort thermique de son logement, il importe donc de l'isoler convenablement et d'éviter les entrées d'air inutiles.

## PETITS TRAVAUX COMPLÉMENTAIRES POUR ÉVITER LES DÉPERDITIONS DE CHALEUR :

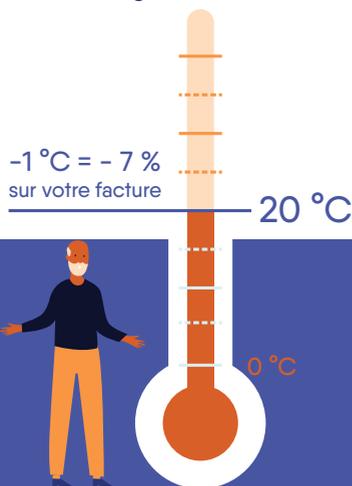
- ✓ Isolez les coffrets des volets roulants.
- ✓ Traitez l'étanchéité des portes accédant à des pièces non chauffées (garage, cave) pour supprimer les entrées d'air froid.

5

### Je règle correctement la température intérieure

Réglez la température entre 19 et 21 °C dans les pièces occupées la journée, et à 17 °C la nuit et en journée dans les pièces peu occupées. **1 °C en moins, c'est 7 % d'économie d'énergie !**

Pour adapter la température des pièces facilement, installez une régulation et une programmation sur votre chauffage.



6

### J'éteins ou je baisse au minimum le chauffage dès que je m'absente

Et aussi lors des beaux jours au printemps et à l'automne.

7

### Je mets le chauffage en mode hors gel en cas d'absence prolongée

Attention toutefois à ne pas surchauffer en rentrant ! L'idéal est de régler la programmation pour que le chauffage se relance doucement quelques heures avant votre retour.

#### ZOOM

#### EFFET REBOND

On appelle « effet rebond » la façon dont certains gains environnementaux obtenus grâce à l'amélioration de l'efficacité énergétique (isolation, chauffage plus performant, diminution des consommations des véhicules, etc.) vont être annulés par une augmentation des usages : en se chauffant plus, en habitant de plus grands logements et en parcourant de plus grandes distances pour se rendre au travail, on risque finalement de continuer à faire augmenter les quantités consommées.

# THERMOSTAT

8

## J'utilise un thermostat d'ambiance

Utiliser un thermostat d'ambiance, bien placé et bien programmé, permet de réduire votre facture de chauffage jusqu'à 15 %. Installé dans une pièce à vivre (séjour, salle à manger), il permet de maintenir le logement à température constante.

9

## Je vérifie que la chaudière est asservie au thermostat d'ambiance

(cf n°91 page 40)

10

## J'équipe les radiateurs hydrauliques de vannes thermostatiques

S'ils fonctionnent à eau chaude, équipez vos radiateurs de vannes thermostatiques. Elles permettent un réglage de la température pièce par pièce. C'est également une économie rapidement rentable étant donné le faible coût de ces robinets. Cet équipement permet de réduire votre facture de chauffage de 5 à 10 %.

11

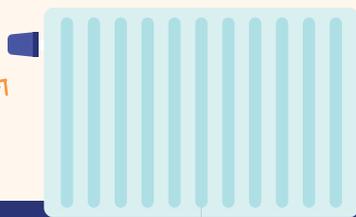
## J'installe un thermostat d'ambiance avec programmation

La programmation permet de faire des économies, même si vous avez déjà un thermostat d'ambiance. C'est un très bon complément à la régulation.

12

## Je règle le thermostat en fonction de mes besoins

Le corps a besoin d'environ une semaine pour s'acclimater à une nouvelle température : alors, ne vous précipitez pas sur le chauffage dès la première baisse de température mais attendez plutôt de voir si vous vous habituez. L'humidité et les infiltrations d'air peuvent aussi amplifier la sensation d'inconfort. Avec un thermostat à 20 °C, vous pouvez avoir un ressenti de 17 °C si la maison est humide, que l'air s'infiltré ou que la température n'est pas la même partout (effet paroi froide). Des solutions de rénovation existent pour améliorer votre confort.



# CHEMINÉE

13

## J'équipe ma cheminée d'une trappe d'obturation

Une cheminée à foyer ouvert a un rendement inférieur à 10 %. Ce n'est pas une solution pour chauffer la maison. L'air froid qui s'engouffre dans le conduit risque au contraire de refroidir votre logement. L'idéal consiste à installer un insert ou un foyer fermé, permettant des rendements de 60 voire 85 % avec une entrée d'air spécifique pour la combustion. Pour éviter que l'air froid ne rentre dans votre logement, pensez à fermer la trappe d'obturation de votre cheminée lorsque vous ne l'utilisez pas.

14

## Je n'utilise pas ma cheminée ouverte pour me chauffer

Faites équiper votre cheminée ouverte d'un insert ou foyer fermé, avec une arrivée d'air spécifique. L'installation doit être faite par un spécialiste.

Voir la fiche ADEME « Poêle à bois, chaudière ou insert ? » pour plus d'informations.

15

## J'utilise un insert ou un poêle à plein régime avec des petits chargements de bois

Un appareil à bois doit fonctionner à plein régime pour avoir un bon rendement. Ses performances se dégradent dès qu'il marche au ralenti : il consomme plus, s'encrasse et la pollution augmente.

16

## J'utilise du bois sec de plus de 2 ans

Le bois de chauffage doit être sec, c'est-à-dire avec un taux d'humidité inférieur à 20 %. À titre de comparaison, un bois qui vient d'être abattu est à 50 % d'humidité. Brûler du bois humide baisse fortement le rendement énergétique de votre système de chauffage et engendre des risques de pollution de l'air.



17

## Je prévois le remplacement de mes vieux convecteurs

Pensez à installer des panneaux rayonnants : grâce à leurs fonctions de régulation et de programmation, ils permettent des économies substantielles, diffusent mieux la chaleur et procurent un meilleur confort. Le remplacement peut être mené progressivement, pièce par pièce.



18

## Je choisis un écran TV sans voir trop grand

Fiez-vous à l'étiquette énergie pour choisir votre nouveau téléviseur. Attention à ne pas choisir un écran trop grand : plus sa taille est importante, plus la TV consomme de l'énergie.



### ZOOM

#### SOBRIÉTÉ DIMENSIONNELLE

La notion de sobriété dimensionnelle s'applique surtout au moment d'un choix d'investissement ou de l'achat d'un équipement. Elle consiste à interroger le besoin auquel celui-ci

répond, et à dimensionner sa taille et sa puissance en fonction.

Par exemple, lors de l'achat d'un réfrigérateur, il s'agit de tenir compte du nombre de personnes dans le foyer et de leurs habitudes d'achat.



19

### **J'utilise des multiprises pour couper les appareils**

Quand les appareils électroniques ne fonctionnent pas, ils peuvent malgré tout consommer de l'énergie. En « mode veille », un courant résiduel continue à circuler dans les ordinateurs ou les téléviseurs par exemple.

Éteindre les veilles permet de faire de substantielles économies (jusqu'à 10 % de notre facture d'électricité hors chauffage), mais aussi de préserver le matériel.

20

### **J'utilise des couleurs claires sur les murs et pour les luminaires**

Cela permet à la lumière naturelle de se répartir plus uniformément dans l'espace et de pénétrer plus profondément dans la pièce grâce aux jeux de réflexions. Cet effet des couleurs se remarque également sur la lumière artificielle : un intérieur foncé amène à doubler voire tripler l'intensité de l'éclairage.

21

### **J'ouvre les rideaux et les volets en journée**

Privilégiez toujours les apports de l'éclairage naturel : la lumière du jour est la meilleure pour l'œil humain.



22

### J'optimise l'éclairage naturel

Placez le bureau à proximité de la fenêtre et orientez-le de façon à éviter les ombres portées gênantes et/ou les reflets sur l'écran d'ordinateur. Faites de même pour un coin lecture qui, placé près de la fenêtre, évitera autant que possible le recours à l'éclairage artificiel.

23

### J'évite d'utiliser des lampes halogènes pour la lumière d'ambiance

Envisagez de les remplacer par des luminaires fonctionnant avec des ampoules plus économes.

ZOOM

### L'ÉTIQUETTE ÉNERGIE, POUR LES LUMINAIRES AUSSI !

Elle indique le classement des lampes compatibles avec le luminaire.

- ✓ Les lampes à LED consomment peu d'électricité et durent longtemps (jusqu'à 40 000 h). C'est la meilleure solution d'éclairage domestique, à condition qu'elles durent plus de 20 000 heures et soient classées A+ ou A++ sur l'étiquette énergie.
- ✓ Les lampes fluocompactes (LFC) consomment également peu d'électricité et durent longtemps (environ 8 000 h).

24

### Je répartis les sources de lumière

Il n'est pas nécessaire de baigner la pièce de lumière pour lire ou travailler ! Plutôt que d'installer un éclairage unique de forte intensité, privilégiez les petites sources d'éclairage bien ciblées et qui consomment moins.



# 2

## la cuisine

éco-gestes les plus  
simples à mettre en place

26 56 58

éco-gestes les plus  
impactants

25 33 34

25

### J'équipe mes robinets de mousseurs

Pour économiser l'eau, pensez à équiper vos robinets de mousseurs, également appelés économiseurs d'eau, que l'on fixe sur la sortie d'eau. Le principe est simple : réduire le débit en injectant de l'air dans l'eau qui coule, sans impact sur la pression. Facile à installer et vite rentabilisé, cet équipement vous permettra de réduire jusqu'à 50 % votre consommation au robinet.

26

### Je me lave les mains à l'eau froide

Bien souvent, le temps de se laver les mains est trop court pour que l'eau chaude arrive jusqu'à soi ! Ainsi, pour éviter de consommer de l'énergie inutilement, mieux vaut utiliser de l'eau froide. (cf n°86 page 37)

27

### J'utilise des bassines pour faire la vaisselle

Pour faire la vaisselle de manière économique et écologique, utilisez des bassines pour ne pas laisser couler l'eau inutilement : une pour le lavage, une autre pour le rinçage.



28

### J'évite de rincer la vaisselle à l'eau très chaude

Pendant la vaisselle, l'eau chaude n'est utile que pour faciliter le dégraissage et pour éviter les bouchons de graisse dans les canalisations.

29

### J'évite d'utiliser le micro-ondes pour décongeler les aliments

Les aliments peuvent se décongeler dans le réfrigérateur. C'est certes



moins rapide et il faut s'y prendre à l'avance, mais cela ne consomme aucune énergie supplémentaire... et, en lui donnant du froid, fait même économiser de l'énergie au réfrigérateur !

30

### **J'utilise le micro-ondes plutôt que le four pour réchauffer les aliments**

Pour réchauffer un plat, le four à micro-ondes consomme moins d'énergie qu'un four traditionnel.

31

### **Je nettoie les grilles d'entrée d'air et d'extraction de la VMC (ventilation mécanique contrôlée)**

Si votre logement est équipé de VMC, l'air que vous respirez passe par les grilles d'entrée d'air : mieux vaut donc qu'elles soient propres ! De plus, si les bouches d'entrée et d'extraction sont encrassées, elles auront tendance à être moins efficaces (surconsommation du moteur de la VMC et moindre efficacité pour évacuer l'humidité).

32

### **Je coupe la VMC pendant les absences de plus de 4 jours**

Une VMC fonctionne grâce à un petit moteur électrique : si vous y avez accès, pensez à le couper quand vous vous absentez plusieurs jours. On peut également faire installer un temporisateur sur le tableau électrique pour ne déclencher la ventilation qu'aux heures d'occupation du logement. Attention cependant, si vous avez des problèmes d'humidité, n'arrêtez pas la VMC.

# RÉFRIGÉRATEUR

33

## Je choisis un réfrigérateur/ congélateur économe en énergie

- ✓ Optez pour les appareils les mieux classés.
- ✓ Préférez un réfrigérateur et un congélateur séparés à un appareil de type américain qui consomme deux fois plus.
- ✓ Si vous optez pour un réfrigérateur-congélateur combiné, choisissez un modèle avec double compresseur (régulation de la température plus efficace et dégivrage et nettoyage plus facile).
- ✓ Vérifiez la classe climatique de votre matériel : si la température de la pièce est inférieure ou supérieure à la plage de températures pour laquelle il a été conçu, il ne refroidira pas correctement.

Faites-vous guider dans votre choix sur [www.guidetopten.fr](http://www.guidetopten.fr)

34

## Je dimensionne mon réfrigérateur en fonction de mes besoins

Nombre de personnes	Volume
1 personne	100 à 150 L
2 ou 3 personnes	150 à 250 L
3 ou 4 personnes	250 à 350 L
Plus de 4 personnes	350 à 500 L

ZOOM

## ÉTIQUETTE ÉNERGÉTIQUE

Obligatoire sur de nombreux produits (réfrigérateurs, congélateurs, lave-linge, téléviseurs...), l'étiquette énergie permet au consommateur de comparer facilement les performances énergétiques d'un produit et de se tourner vers les appareils les moins énergivores.

35

## J'optimise le remplissage de mes appareils

**Congélateur** : moins il y a d'espace vide, moins il consomme.

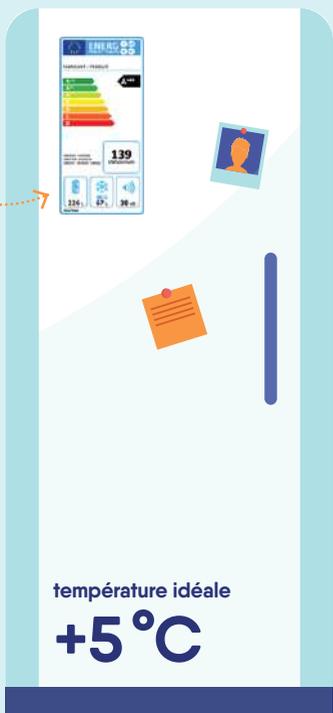
**Réfrigérateur** : de nombreux aliments ne nécessitent pas forcément d'être placés au réfrigérateur, et vous pouvez profiter de vos pièces non chauffées en hiver comme lieux de stockage (voir éco-geste n°99 page 43).

Trop ouvrir la porte augmente sa consommation d'énergie et diminue la durée de conservation des aliments.

36

## Je place les appareils de froid loin des sources de chaleur (cuisinière, fenêtre...)

Ces dernières réchauffent les appareils de froid qui vont alors consommer plus pour rester à la bonne température.



température idéale  
**+5°C**

Si vous ne pouvez pas faire autrement, prévoyez une plaque très isolante entre les appareils.

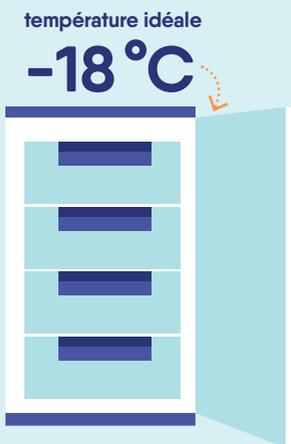
37

### **J'optimise le rangement dans le réfrigérateur/congélateur**

Selon les appareils, la partie la plus froide ne se situe pas toujours au même endroit : regardez la notice pour l'identifier et ranger ainsi chaque aliment à sa place. Attention à ne pas obstruer le thermostat : s'il est recouvert de givre ou d'aliments, il ne détectera pas correctement la température et l'abaissera plus que nécessaire.

38

### **Je vérifie régulièrement la température du réfrigérateur/ congélateur**



température idéale

**-18°C**

42

### **Je ne mets pas de plats chauds au réfrigérateur et je pense à les couvrir**

Cela réchauffe l'enceinte de l'appareil et entraîne une surconsommation. Laissez vos plats refroidir et couvrez-les pour éviter la formation de vapeur d'eau et donc de givre ; cela réduit aussi le développement de bactéries et d'odeurs.

43

### **Je vérifie régulièrement l'étanchéité des joints du réfrigérateur/ congélateur**

39

### **Je dégivre les appareils de froid dès que la couche de givre s'épaissit**

40

### **Je nettoie la grille arrière du réfrigérateur tous les ans**

41

### **Je réfléchis à ce que je vais prendre avant d'ouvrir la porte d'un appareil de froid**


 éco-gestes

# LAVE-VAISSELLE & LAVE-LINGE

44

## Je programme les appareils pour qu'ils fonctionnent en heures creuses

Cela permet d'économiser sur vos factures lorsque vous avez souscrit un contrat avec option tarifaire « heures creuses – heures pleines ».

(voir [www.energie-info.fr](http://www.energie-info.fr))

45

## Je privilégie les programmes « Eco » ou à basse température

Ces modes permettent de réduire la consommation jusqu'à 40 % par rapport au programme intensif.

46

## Je remplis complètement le lave-linge/lave-vaisselle

La touche « demi charge » ne fait pas économiser la moitié d'eau et d'électricité : elle permet une économie de 25 % d'électricité et n'est donc utile que si vous ne pouvez pas attendre de remplir la machine. Dans tous les cas, une machine pleine est préférable à deux demi-charges.

47

## Je choisis mon appareil en fonction de sa consommation d'eau et d'énergie

Optez pour les appareils les mieux classés. Comparez également la consommation en kWh et en eau indiquée sur l'étiquette : entre deux appareils de classe A, choisissez celui qui consomme le moins.

48

## Je branche si possible le lave-linge/lave-vaisselle sur l'arrivée d'eau chaude

80 % de l'électricité consommée par votre appareil servent à chauffer l'eau. Si vous chauffez votre eau avec un système non électrique (sauf fioul et propane), il est économique d'y raccorder directement votre machine à laver. Il existe également des kits de raccordement.

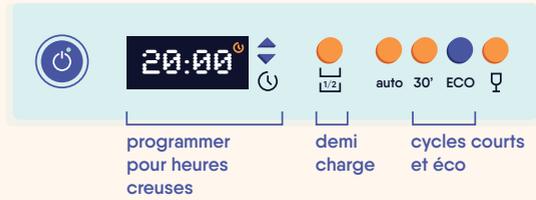
49

## J'évite d'utiliser les cycles de prélavage

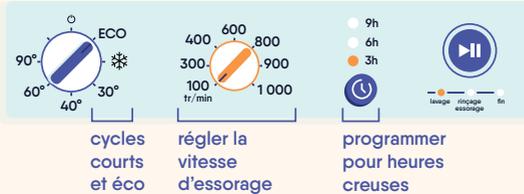
Privilégiez des solutions de prélavage manuelles ou laissez tremper les éléments les plus sales.



## LAVE VAISSELLE



## LAVE LINGE



50

### Je détarte régulièrement la machine

Pour éviter l'entartrage, qui provoque une surconsommation d'énergie, remplacez l'assouplissant par du vinaigre blanc. Il détarte la machine, fixe les couleurs du linge et assouplit les fibres, tout cela sans laisser d'odeur. Attention toutefois à la dose !

52

### J'évite d'utiliser trop souvent le programme «court»

Pour laver rapidement, ce programme chauffe beaucoup l'eau et consomme donc beaucoup d'énergie. De plus, il n'est souvent efficace que pour des machines peu remplies.

51

### Je nettoie régulièrement le filtre des machines

Cela améliore leur efficacité et augmente leur durée de vie.

ZOOM

### SOBRIÉTÉ COLLABORATIVE

Cela consiste à mettre en place des organisations collectives favorisant la mutualisation des biens. Préférez par exemple la location ou le prêt plutôt que l'achat lorsque c'est possible, ou recherchez des solutions de partage d'équipements, de savoir-faire, de connaissances, et de diverses ressources (auto-partage, bricothèques, médiathèques, etc.).

# LAVE-LINGE

53

## J'adapte le programme d'essorage du lave-linge

Utilisez l'essorage à vitesse minimum si vous faites sécher le linge dehors. Si vous utilisez un sèche-linge, il est important d'essorer à une vitesse supérieure, jusqu'à 1 000 tours/minutes, si la nature du linge le permet. Le séchage sera alors plus rapide et vous consommerez moins d'énergie pour le sécher.

54

## J'évite d'utiliser un sèche-linge

La façon la plus économe de faire sécher le linge est de l'étendre à l'air libre. Si l'utilisation d'un sèche-linge est indispensable, voici quelques conseils :



ZOOM

### ÉNERGIE GRISE

L'impact d'un appareil sur l'environnement ne se limite pas à son utilisation. L'énergie grise désigne la somme d'énergie consommée par un produit, un matériau ou un ouvrage sur l'ensemble de son cycle de vie, c'est-à-dire de sa conception à son recyclage, ou à sa destruction. La phase de production étant très importante en termes d'utilisation de matières premières et d'émission de gaz à effet de serre (25% pour un lave-linge par exemple), il est souvent préférable de réparer ou d'acheter d'occasion plutôt que de remplacer un appareil par un autre, même plus efficace.

- ✓ Ne faites pas sécher le linge trop longtemps, surtout s'il doit être repassé.
- ✓ Préférez un séchage long à température modérée si vous avez un sèche-linge à évacuation ; et plusieurs cycles courts à plus haute température s'il s'agit d'un sèche-linge à condensation.
- ✓ Choisissez le bon programme : les matières synthétiques sèchent plus vite que le lin ou le coton.

## éco-gestes CUISSON

55

### J'adapte la taille des casseroles à la taille des plaques

Une casserole à fond plat, avec un diamètre adapté aux plaques, permet d'exploiter au maximum les capacités de votre cuisinière.

56

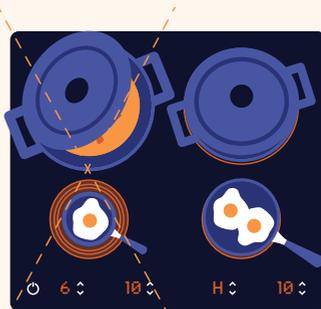
### Je mets un couvercle sur la casserole pendant la cuisson

Vous pouvez économiser 25 % de l'énergie nécessaire à la cuisson en laissant le couvercle sur vos casseroles, tout en limitant le recours à votre hotte aspirante.

57

### J'éteins les plaques électriques un peu avant la fin de la cuisson

Les plaques de cuisson électriques (sauf les plaques à induction) continuent de chauffer plusieurs minutes après extinction : cette chaleur mérite d'être utilisée lors d'une cuisson longue.



58

### J'évite d'ouvrir la porte du four pour vérifier la cuisson

Ouvrir la porte d'un four pendant qu'il fonctionne gaspille beaucoup de chaleur : pour évaluer la cuisson de votre préparation, il vaut mieux se servir de l'éclairage de contrôle.

59

### Je programme le nettoyage d'un four à pyrolyse après une cuisson

Dans le cas d'un four à pyrolyse, le nettoyage doit être programmé dans la foulée d'une cuisson, pour bénéficier de la chaleur accumulée. Privilégiez les fours à catalyse qui ne consomment pas d'énergie pour leur nettoyage.

60

### Je vérifie régulièrement les joints du four

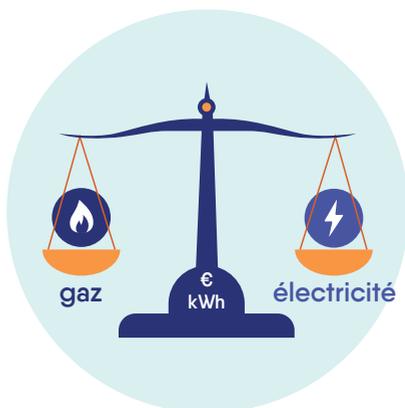
Vérifiez l'étanchéité de votre four et changez le joint s'il est défectueux. Cela évitera les déperditions de chaleur ainsi qu'une surconsommation pouvant aller jusqu'à 30 %.

61

### Pour la cuisine, je choisis l'énergie la plus performante

D'une façon générale, les appareils de cuisson électriques sont plus gourmands en énergie que ceux qui fonctionnent au gaz. Plus modulable et moins cher que l'électricité, le gaz est donc mieux adapté aux tâches culinaires.

Les plaques de cuisson par induction permettent une économie d'électricité d'environ 20 % par rapport aux surfaces vitrocéramiques et de 25 % par rapport aux plaques de



cuisson classiques, car les aliments commencent à chauffer beaucoup plus vite. Mais plus la cuisson dure, plus cet avantage s'estompe.

## éco-gestes

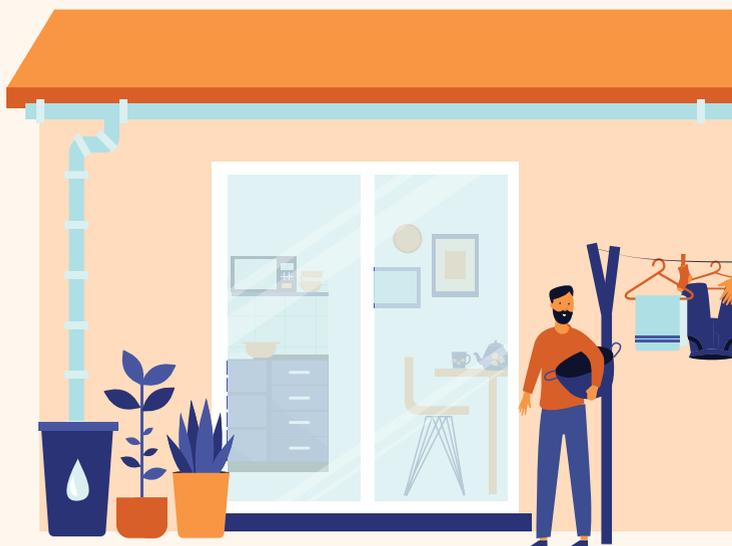
### EXTÉRIEUR

62

Je récupère l'eau de pluie pour arroser les plantes et laver la voiture

63

Je fais sécher mon linge à l'air libre





# 3

## la chambre

éco-gestes les plus  
simples à mettre en place

64 68 76

éco-gestes les plus  
impactants

65 66



64

### J'aère les pièces 10 minutes par jour

Cela permet de renouveler intégralement l'air, sans que les murs aient le temps de refroidir. L'hiver, pensez à éteindre les radiateurs avant d'ouvrir les fenêtres.

#### À SAVOIR

Chauffer un air humide est plus énergivore que chauffer un air sec et renouvelé.

Ne pas ventiler le logement en hiver fera donc augmenter votre facture de chauffage.

65

### Je ferme les portes des pièces les moins chauffées

Fermer les portes des pièces non chauffées permet d'économiser l'énergie nécessaire à leur chauffage. Pour éviter les courants d'air, vous pouvez utiliser des bas de porte.

66

### Je ne chauffe que les pièces de vie (salon, cuisine...)

Le cellier, le hall ou encore les chambres (selon leur utilisation) n'ont pas besoin d'être chauffés : fermez les portes qui y donnent accès et/ou calfeutrez-les si nécessaire (cf. n°1, 2 et 4 page 12).

67

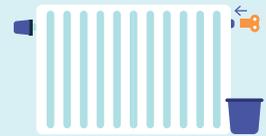
### Je purge au moins une fois par an les radiateurs hydrauliques

Un radiateur qui chauffe mal en partie haute, fait du bruit ou fuit, a très souvent besoin d'être purgé. La purge d'un radiateur consiste à évacuer l'air qui entre dans le système de circulation.

#### COMMENT PURGER UN RADIATEUR ?



**1 Éteindre la chaudière et attendre 1 h environ**



**2 Placer la clé de purge sur le purgeur du radiateur et un contenant en dessous**

## À SAVOIR

L'air monte dans l'installation de chauffage : les radiateurs situés dans les étages devront donc être purgés plus fréquemment que ceux du rez-de-chaussée.

68

### Je dépoussière régulièrement les radiateurs

La poussière bride les performances des radiateurs, hydrauliques ou électriques : les dépoussiérer permet une meilleure diffusion de la chaleur.



**3 Tourner d'1/2 tour**  
(sens inverse des  
aiguilles d'une  
montre)



**4 Attendre que**  
l'air soit sorti  
puis refermer



**5 Rallumer la**  
chaudière

69

### J'utilise des ampoules basse consommation ou des LED

Les ampoules basse consommation mettant un peu de temps à éclairer à pleine puissance, il est préférable de ne pas mettre ce type d'ampoules dans des lieux de passage (couloirs, escaliers) qui ne nécessitent qu'un éclairage de courte durée. Pour ces lieux, privilégier les LED.

**Pour choisir les ampoules les plus économes, consultez le site [www.guidetopten.fr](http://www.guidetopten.fr)**

70

### J'évite les radiateurs d'appoint, ou s'ils sont nécessaires, j'évite les appareils à combustion

Si vous avez besoin d'un chauffage d'appoint, un radiateur électrique rayonnant ou à bain d'huile est préférable aux appareils à combustibles d'appoint (pétrole ou gaz) : ces derniers sont plus chers à l'usage, plus dangereux (monoxydes de carbones, incendie) et moins bon pour la qualité de l'air de votre logement (résidus imbrûlés).

# éco-gestes NUMÉRIQUES



71

## J'ai un usage raisonné de mes équipements et des services numériques (logiciels, sites web)

- ✓ Je stocke le moins possible de documents et j'évite les multiples copies dans le cloud.
- ✓ Je fais régulièrement le ménage dans mes fichiers.
- ✓ Je désinstalle régulièrement les logiciels que je n'utilise pas.
- ✓ Je limite mon usage de vidéo en streaming, surtout en 4G.

72

## Je préfère une connexion de type ADSL, fibre ou Wi-Fi à la 4G

La 4G consomme 23 fois plus d'énergie qu'une connexion de type ADSL.

73

## J'entretiens mon matériel pour pouvoir l'utiliser plus longtemps

74

## Je réfléchis à mes besoins avant de faire l'acquisition de nouveaux équipements

75

## Je privilégie le matériel d'occasion, reconditionné ou en location

76

## Je branche ma box internet à un programmeur

Une box consomme en moyenne de 150 à 300 kWh par an. Pour économiser de l'énergie, débranchez votre box quand vous n'en avez pas besoin. Pour vous aider, vous pouvez brancher votre box sur un programmeur électrique.

77

## Je paramètre l'ordinateur pour qu'il consomme moins d'énergie

Réglez votre ordinateur pour qu'il passe rapidement en veille. N'utilisez pas d'économiseur d'écran et choisissez un fond noir pour votre écran de veille. Enfin, éteignez votre ordinateur et votre écran dès que vous ne les utilisez plus et coupez-les à l'aide d'une multiprise à interrupteur.



# 1 Matières premières

Les conditions sociales et sanitaires de travail sont souvent précaires. Ex : utilisation de produits nocifs comme l'acide sulfurique, le mercure, le cyanure...

# 2 Fabrication

80 % des impacts environnementaux des équipements surviennent lors de l'étape extraction/fabrication.

Empreinte énergétique du numérique : **+9 %/an\***

# 3 Transport

4 tours du monde : c'est le chemin parcouru par un smartphone de l'extraction des matières premières à sa distribution.

# 4 Distribution

La distribution représente une part considérable des émissions de gaz à effet de serre, surtout si elle s'effectue par avion.

De 20 % pour un ordinateur portable à 57 % pour une montre connectée\*\*.

# 5 Utilisation

- ✓ le streaming représente 60 % du trafic internet annuel.
- ✓ la 4G consomme 23 fois plus d'énergie qu'une connexion type ADSL.
- ✓ 1 mail d'1 Mo = consommation d'une ampoule de 60 W pendant 25 min.

Réseau et stockage internet : **35 %** de la consommation énergétique du numérique

Équipements : **20 %** de la consommation énergétique du numérique

# 6 Valorisation

L'Europe pourrait créer 200 000 emplois si elle généralisait la réparation ou le réemploi des objets du quotidien.

# 6 Fin de vie

88 % des français changent leur téléphone alors qu'il fonctionne encore. Chaque français produit chaque année 21 kg de déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE).



78

### J'adapte la puissance de l'éclairage à chaque usage

Choisissez la puissance de votre lampe en fonction de son usage. Une lampe basse consommation de 20 W convient pour lire ou travailler, une de 5 W suffit pour regarder la télévision ou être devant un ordinateur.



20W

79

### Je pense à éteindre les lumières inutilement allumées

Éteindre la lumière en sortant d'une pièce permet de faire des économies d'énergie importantes lorsque cela devient un réflexe.



20W

80

### Je nettoie régulièrement les ampoules et les luminaires

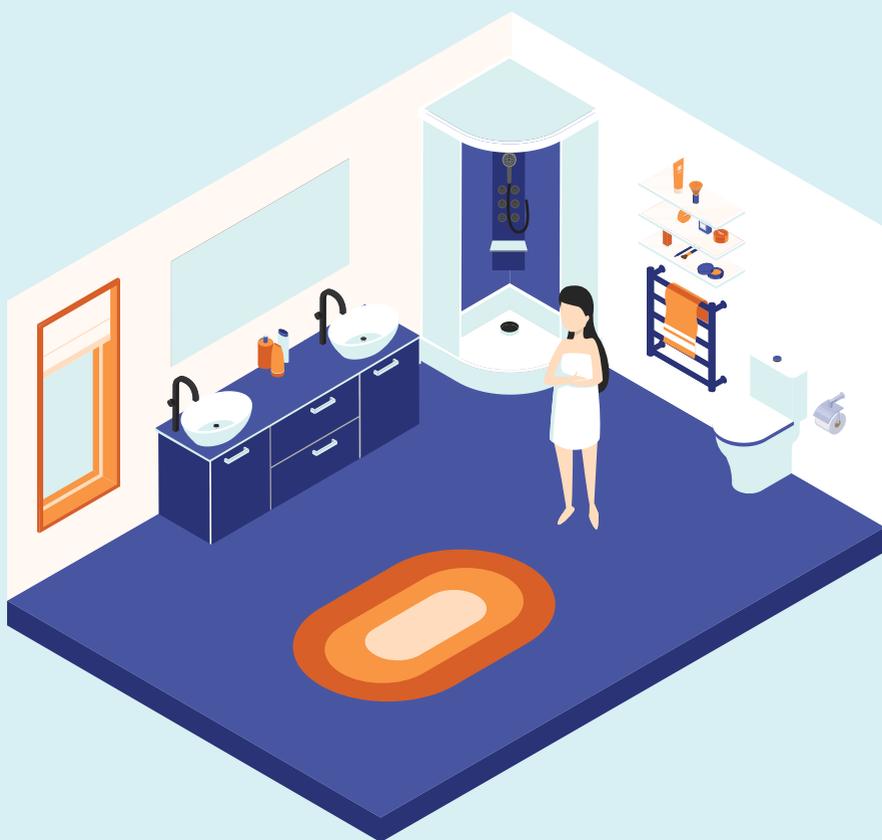
Nettoyer régulièrement les ampoules, les abat-jour et les luminaires permet de maximiser leur efficacité. À puissance égale, un appareil poussiéreux peut produire un flux lumineux inférieur de 40 % à celui d'un appareil propre.



5W



5W



—  
4  
—

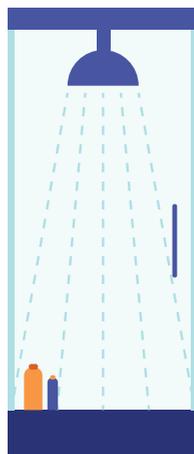
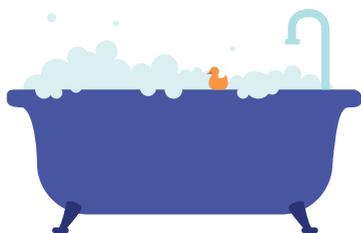
## la salle de bain

éco-gestes les plus  
simples à mettre en place

83 87

éco-gestes les plus  
impactants

81 82



81

### Je privilégie les douches rapides aux bains

Une douche consomme de 30 à 60 litres d'eau chaude, alors qu'un bain consomme de 150 à 200 litres. Vous consommez donc 2 à 4 fois moins d'eau en préférant les douches aux bains.

82

### Je prends des douches de 5 min ou moins

En vous douchant, vous consommez 2 à 4 fois moins d'eau qu'en prenant un bain. Attention toutefois : Cette affirmation n'est vraie que pour une douche de 5 minutes ou moins. Pour vous aider, utilisez un sablier.



83

### J'installe un économiseur d'eau sur le pommeau de douche

Utiliser un économiseur d'eau sur les robinets et les douchettes permet de réduire jusqu'à 50 % la consommation d'eau, ainsi que l'énergie utilisée pour la chauffer.

84

### J'équipe les robinets de la salle de bain et de la douche d'un robinet thermostatique

Préréglager la température grâce à un robinet de type « thermostatique » vous permet d'économiser jusqu'à 30 % d'énergie par rapport à un robinet mélangeur. Ce type de robinet est notamment bien adapté pour la douche.

85

### Je coupe l'eau de la douche pendant le savonnage

Couper l'eau pendant le savonnage permet de réaliser une économie sur votre consommation.

86

### J'installe une chasse d'eau à double débit

À défaut, il est possible de réduire le volume de la chasse d'eau grâce à une éco-plaquette ou à une bouteille d'eau pleine placée dans le réservoir.

87

### Je laisse les mitigeurs sur la position la plus froide

À chaque fois que l'on ouvre un robinet en position « chaud » pour se laver les mains, les tuyauteries se remplissent d'eau chaude... dont on aura souvent à peine le temps de bénéficier ! Remplacer vos robinets traditionnels par une robinetterie dite mitigeur vous permettra d'économiser de l'eau et de l'énergie.



---

LES CONSOMMATIONS D'EAU



**bain**  
150 à 200 L

VS



**douche**  
30 à 60 L



**sans  
mousseur**  
10 à 12 L/minute



**avec  
mousseur**  
5 L/minute



**ancien  
modèle**  
10 L/chasse

VS



**double  
commande**  
3 L ou 6 L  
/chasse

ou



**bouteille dans  
le réservoir**  
8,5 L/chasse



# 5

## la remise

éco-gestes les plus  
simples à mettre en place

88 99 100

éco-gestes les plus  
impactants

89 93 96

88

### Je bascule ma chaudière individuelle en mode « eau chaude seule » en été

Cela évitera le fonctionnement inutile de la chaudière et du circulateur en mode chauffage.

89

### J'entretiens la chaudière et règle sa température tous les ans

Le mauvais entretien ou réglage d'une chaudière peut réduire son efficacité. Pour obtenir un rendement maximal, faites vérifier votre équipement de chauffage tous les ans. L'entretien régulier permet d'éviter les sur-consommations. Indispensable pour votre sécurité, la révision annuelle des chaudières à combustion (gaz, fioul, bois) est obligatoire.

90

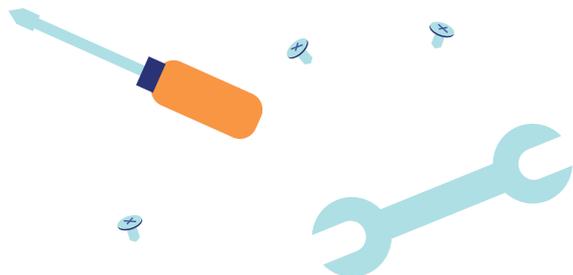
### Je fais régulièrement désembouer le circuit hydraulique d'un chauffage

Au fil du temps, la tuyauterie s'oxyde, entraînant la formation de boues et autres sédiments dans le circuit. L'embouage de l'installation nuit à la diffusion de chaleur : cela peut entraîner une perte de la performance allant jusqu'à 40 %.

91

### J'asservis la chaudière au thermostat d'ambiance

La majorité des circulateurs de chaudière individuelle tourne 24 h/24 h pendant la saison de chauffe, voire même en été. Les asservir (régulation automatique par le thermostat) permet d'économiser en moyenne 230 kWh/an (soit jusqu'à 25 €). Demandez à votre chauffagiste de vérifier si votre chaudière est bien asservie au thermostat d'ambiance lors de sa visite annuelle.



92

### J'isole les tuyaux de mon circuit de chauffage hydraulique

Isolez les circuits de distribution d'eau de chauffage et d'eau chaude sanitaire dans les locaux non chauffés ou les faux-plafonds. Vous limiterez ainsi les déperditions de chaleur et améliorerez la protection du circuit contre le gel. Cela peut réduire de 10 % la consommation. Le plus simple est d'utiliser des manchons souples en mousse ou en fibres minérales. On peut aussi utiliser des isolants à base de laine ou de chanvre.

93

### Je règle la température du chauffe-eau entre 55 et 60 °C

Cela suffit à limiter le développement de bactéries pathogènes et évite un entartrage trop rapide de l'appareil.

94

### Je fais détartrer le chauffe-eau tous les 2-3 ans

Si votre eau est très calcaire, faites équiper votre chauffe-eau d'une résistance adaptée ou faites détartrer et vidanger votre chauffe-eau tous les 2 ou 3 ans. La formation du tartre sur les résistances peut augmenter le

temps nécessaire à chauffer l'eau, et donc la consommation d'énergie. Si votre chauffe-eau électrique a plus de 20 ans, pensez à le remplacer.

95

### Je souscris à un contrat électrique adapté si j'ai un chauffe-eau électrique

À partir de 100 litres, il est conseillé de recourir au double tarif heures creuses/heures pleines. Programmez votre chauffe-eau en heures creuses pour avoir de l'eau toujours chaude au meilleur coût. Il ne s'agit pas ici de réduire sa consommation mais plutôt sa facture.

#### ÉCONOMIES D'ÉNERGIE RÉALISÉES\*

-10%

Isolation des canalisations d'eau et de chauffage

jusqu'à  
-40%

Désembouage du circuit hydraulique d'un chauffage

\* À titre indicatif, ces économies ne sont pas automatiques.

96

## Je coupe mon chauffe-eau en cas d'absence prolongée

Lorsque vous partez plusieurs jours, vous pouvez couper votre chauffe-eau et ainsi éviter de consommer de l'énergie inutilement pour maintenir l'eau à température.

Attention : à votre retour, pour des raisons de confort et d'hygiène (risque de légionellose), le ballon devra remonter en température avant de pouvoir être de nouveau utilisé (au moins à 60 °C pendant 1 h). Si vous disposez d'un chauffe-eau instantané, la consommation de sa veille est d'environ 0,3 kWh/jour : à vous de voir si, en cas d'absence, vous souhaitez l'éteindre.

97

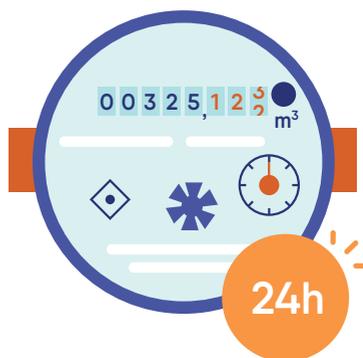
## Je repère les fuites

Il est important de vérifier régulièrement l'état de vos canalisations mais aussi des robinets et de la chasse d'eau.

Une fuite de la chasse d'eau de 25 L/h peut coûter plus de 600 €/an, par exemple.



Si vous soupçonnez une fuite, relevez le compteur d'eau le soir avant d'aller vous coucher et le matin avant de tirer de l'eau. Si le compteur a bougé, c'est qu'il y a une fuite.



Pour éviter les fuites et les coûts associés, veillez à changer les joints défectueux ou faites-le faire par un plombier. Pensez également à couper votre arrivée d'eau avant de partir en vacances (certains assureurs l'exigent).

98

## J'évite de faire fonctionner plusieurs réfrigérateurs

La production de froid est la troisième source de consommation après le chauffage et l'eau chaude.

99

## Je conserve certains produits au frais plutôt que dans le réfrigérateur

Nous conservons souvent des aliments au réfrigérateur alors qu'ils ne le méritent pas forcément : légumes, boissons. Ils se conservent très bien dans un cellier frais ou sur un balcon en hiver.

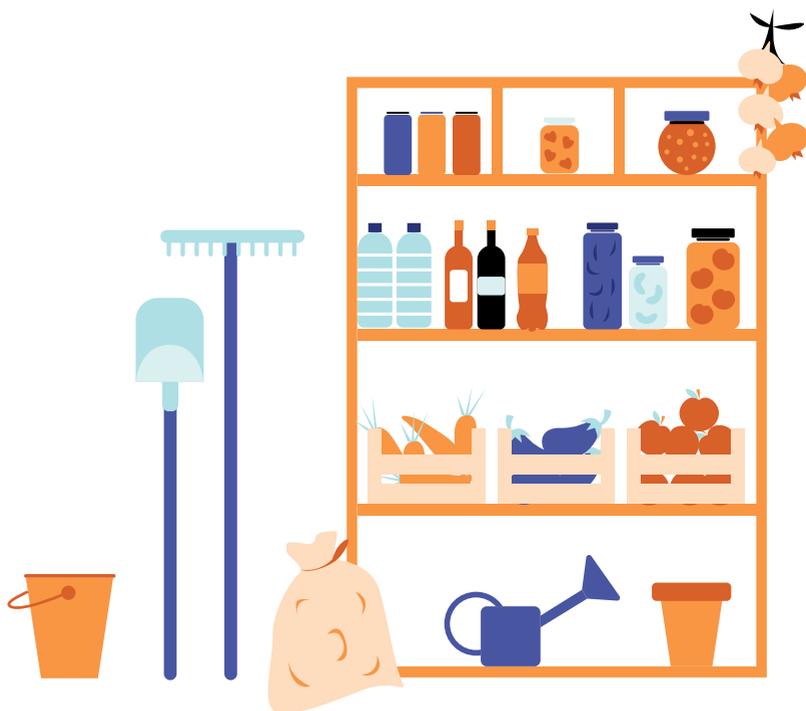
100

## J'utilise des LED dans la cuisine, la salle de bain ou la cave

Les LED consomment peu d'électricité et durent longtemps (jusqu'à 40 000 heures), ce qui compense leur prix

d'achat plus élevé. Utilisables en intérieur et à l'extérieur, elles s'allument instantanément et supportent très bien les allumages répétés. Elles sont souvent compatibles avec l'usage d'un variateur.

Vous pouvez choisir une « température de couleur », exprimée en kelvins (K), différente pour chaque pièce. Plus la température est basse, plus la lumière émise tend vers des couleurs chaudes (< 4 000 K) et reposantes ; c'est l'idéal pour une chambre ou un salon. Plus la température est élevée, plus elle tend vers le bleu (> 5 300 K) et génère une ambiance dynamique ; c'est l'idéal pour une cuisine ou une salle de bain.





# INDEX

## PAR PÔLE DE CONSOMMATION

### ISOLATION ET VENTILATION

N°	Éco-geste	Points	Page
1	J'installe des rideaux épais et/ou des volets à toutes les fenêtres des pièces chauffées	8	12
2	Je ferme la cage d'escalier avec un rideau	6	12
3	J'évite de placer mes rideaux devant les radiateurs ou les convecteurs	4	12
4	Je vérifie que les montants des fenêtres et des portes extérieures ne laissent pas passer l'air	6	12
13	J'équipe ma cheminée d'une trappe d'obturation	8	15
31	Je nettoie les grilles d'entrée d'air et d'extraction de la VMC	3	21
32	Je coupe la VMC pendant les absences de plus de 4 jours	3	21
64	J'aère les pièces 10 minutes par jour	3	30
65	Je ferme les portes des pièces les moins chauffées	8	30

### CHAUFFAGE

N°	Éco-geste	Points	Page
5	Je règle correctement la température intérieure	9	13
6	J'éteins ou je baisse au minimum le chauffage dès que je m'absente	8	13
7	Je mets le chauffage en mode hors gel en cas d'absence prolongée	8	13
8	J'utilise un thermostat d'ambiance	8	14
9 91	J'asservis la chaudière au thermostat d'ambiance	6	14 et 40
10	J'équipe les radiateurs de vanne thermostatiques	6	14
11	J'installe un thermostat d'ambiance avec programmation	8	14
12	Je règle le thermostat en fonction de mes besoins	8	14

N°	Éco-geste	Points	Page
14	Je n'utilise pas ma cheminée ouverte pour me chauffer	8	15
15	J'utilise un insert ou un poêle à plein régime avec des petits chargements de bois	6	15
16	J'utilise du bois sec de plus de 2 ans	8	15
17	Je prévois le remplacement de mes vieux convecteurs	10	16
66	Je ne chauffe que les pièces de vie (salon, cuisine...)	6	30
67	Je purge au moins une fois par an les radiateurs hydrauliques	6	30
68	Je dépoussière régulièrement les radiateurs	6	31
70	J'évite les radiateurs d'appoint, ou s'ils sont nécessaires, j'évite les appareils à combustion	6	31
88	Je bascule ma chaudière individuelle en mode « eau chaude seule » en été	4	40
89	J'entretiens la chaudière et règle sa température tous les ans	6	40
90	Je fais régulièrement désembouer le circuit hydraulique d'un chauffage	6	40
92	J'isole les tuyaux de mon circuit de chauffage hydraulique	6	40

## EAU CHAUDE SANITAIRE

N°	Éco-geste	Points	Page
25	J'équipe mes robinets de mousseurs	4	20
26	Je me lave les mains à l'eau froide	3	20
27	J'utilise des bassines pour faire la vaisselle	3	20
28	J'évite de rincer la vaisselle à l'eau très chaude	3	20
81	Je privilégie les douches rapides aux bains	8	36
82	Je prends des douches de 5 min ou moins	6	36
83	J'installe un économiseur d'eau sur le pommeau de douche	4	36
84	J'équipe les robinets de la salle de bain et de la douche d'un robinet thermostatique	3	36
85	Je coupe l'eau de la douche pendant le savonnage	5	37
87	Je laisse les mitigeurs sur la position la plus froide	2	37

N°	Éco-geste	Points	Page
93	Je règle la température du chauffe-eau entre 55 et 60 °C	6	41
94	Je fais détartrer le chauffe-eau tous les 2-3 ans	6	41
95	Je souscris à un contrat électrique adapté si j'ai un chauffe-eau électrique	4	41
96	Je coupe mon chauffe-eau en cas d'absence prolongée	6	42

## EAU FROIDE

N°	Éco-geste	Points	Page
62	Je récupère l'eau de pluie pour arroser les plantes et laver la voiture	6	28
86	J'installe une chasse d'eau à double débit	5	37
97	Je repère les fuites	6	42

## CUISSON

N°	Éco-geste	Points	Page
29	J'évite d'utiliser le micro-ondes pour décongeler les aliments	3	29
30	J'utilise le micro-ondes plutôt que le four pour réchauffer les aliments	3	21
55	J'adapte la taille des casseroles à la taille des plaques	2	27
56	Je mets un couvercle sur la casserole pendant la cuisson	3	27
57	J'éteins les plaques électriques un peu avant la fin de la cuisson	1	27
58	J'évite d'ouvrir la porte du four pour vérifier la cuisson	2	27
59	Je programme le nettoyage d'un four à pyrolyse après une cuisson	2	27
60	Je vérifie régulièrement les joints du four	1	27
61	Pour la cuisine, je choisis l'énergie la plus performante	2	28

## LAVAGE

N°	Éco-geste	Points	Page
44	Je programme les appareils pour qu'ils fonctionnent en heures creuses	2	24
45	Je privilégie les programmes « Eco » ou à basse température	2	24

N°	Éco-geste	Points	Page
46	Je remplis complètement le lave-linge/lave-vaisselle	2	24
47	Je choisis mon appareil en fonction de sa consommation d'eau et d'énergie	3	24
48	Je branche si possible le lave-linge/lave-vaisselle sur l'arrivée d'eau chaude	2	24
49	J'évite d'utiliser les cycles de prélavage	1	24
50	Je détartre régulièrement la machine	1	25
51	Je nettoie régulièrement le filtre des machines	1	25
52	J'évite d'utiliser trop souvent le programme « court »	1	25
53	J'adapte le programme d'essorage du lave-linge	1	26
54	J'évite d'utiliser un sèche-linge	3	26
63	Je fais sécher mon linge à l'air libre	3	28

## FROID

N°	Éco-geste	Points	Page
33	Je choisis un réfrigérateur/congélateur économe en énergie	5	22
34	Je dimensionne mon réfrigérateur en fonction de mes besoins	5	22
35	J'optimise le remplissage de mes appareils	3	22
36	Je place les appareils de froid loin des sources de chaleur (cuisinière, fenêtre...)	2	22
37	J'optimise le rangement dans le réfrigérateur/congélateur	1	23
38	Je vérifie régulièrement la température du réfrigérateur/congélateur	1	23
39	Je dégivre les appareils de froid dès que la couche de givre s'épaissit	1	23
40	Je nettoie la grille arrière du réfrigérateur tous les ans	1	23
41	Je réfléchis à ce que je vais prendre avant d'ouvrir la porte d'un appareil de froid	1	23
42	Je ne mets pas de plats chauds au réfrigérateur et je pense à les couvrir	2	23
43	Je vérifie régulièrement l'étanchéité des joints du réfrigérateur/congélateur	1	23
98	J'évite de faire fonctionner plusieurs réfrigérateurs	2	42
99	Je conserve certains produits au frais plutôt que dans le réfrigérateur	1	43

## ÉCLAIRAGE

N°	Éco-geste	Points	Page
20	J'utilise des couleurs claires sur les murs et pour les luminaires	2	17
21	J'ouvre les rideaux et les volets en journée	1	17
22	J'optimise l'éclairage naturel	2	18
23	J'évite d'utiliser des lampes halogènes pour la lumière d'ambiance	2	18
24	Je répartis les sources de lumière	2	18
25	J'utilise des ampoules basse consommation ou des LED	3	31
78	J'adapte la puissance de l'éclairage à chaque usage	1	34
79	Je pense à éteindre les lumières inutilement allumées	2	34
80	Je nettoie régulièrement les ampoules et les luminaires	1	34
100	J'utilise des LED dans la cuisine, la salle de bain ou la cave	1	43

## AUDIOVISUEL, PETIT ÉLECTROMÉNAGER, HI-FI, INFORMATIQUE

N°	Éco-geste	Points	Page
18	Je choisis un écran TV sans voir trop grand	4	16
19	J'utilise des multiprises pour couper les appareils	3	17
76	Je branche ma box internet à un programmeur	3	33
77	Je paramètre l'ordinateur pour qu'il consomme moins d'énergie	1	33

## NUMÉRIQUE

*Quantifier l'impact du numérique est aujourd'hui encore équivoque, mais la consommation énergétique croissante de ce secteur et l'évolution vers des usages plus sobres constituent des enjeux écologiques majeurs*

N°	Éco-geste	Points	Page
71	J'ai un usage raisonné de mes équipements et des services numériques	-	33
72	Je préfère une connexion de type ADSL, fibre ou Wi-Fi à la 4G	-	33
73	J'entretiens mon matériel pour pouvoir l'utiliser plus longtemps	-	33
74	Je réfléchis à mes besoins avant de faire l'acquisition de nouveaux équipements	-	33
75	Je privilégie le matériel d'occasion, reconditionné ou en location	-	33

# LISTE DE COURSES

Les tarifs annoncés dans cette liste sont donnés à titre indicatif : ils peuvent varier selon les modèles, les fournisseurs et la qualité des matériaux et des équipements que vous choisirez. Certains investissements peuvent paraître importants à l'achat mais seront toujours synonymes d'économies et d'écologie à moyen et long termes.

- **Isolant pour coffre de volet roulant** (laine de roche, mousse « massique », kits spéciaux)  
10 € à 50 € du m<sup>2</sup> selon le matériau

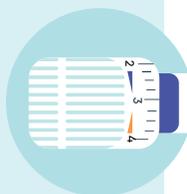
- **Bas de porte étanche ou joints porte et fenêtre**  
10 à 30 € selon la solution choisie

- **Rideaux épais pour les fenêtres et/ou la cage d'escaliers** (rideaux isolants thermiques)  
25 € par rideau

- **Robinets thermostatiques pour les radiateurs**  
30 € par radiateur pour des robinets standards

- **Multiprises avec interrupteur**  
10 € par multiprise

- **Ampoules basse consommation** (fluorescentes et LED)  
10 € par ampoule en moyenne





**Mousseurs**

2 à 5 € par mousseur selon le type.

Coût moyen pour tous les robinets du logement  
(sur une base de 4 robinets) : de 8 € à 20 €

---



**Mitigeur thermostatique**

compter 80 € pour un produit de bonne qualité  
(sans la pose)

---

**Bassines pour faire la vaisselle** (lavage et rinçage)

3 à 5 € le bac

---

**Récupérateur d'eau de pluie**

150 € pour 550 L.

Option récup' : de nombreux types de contenants  
peuvent être réemployés à cet effet.

---



**Minuterie/programmateur électrique** (pour éteindre la  
box internet)

5 à 30 €

---

**Économiseur d'eau pour le pommeau de douche**

à partir de 25 € avec filtre anti-calcaire

---

**Chasse d'eau à double débit ou, à défaut, une éco-  
plaquette à placer dans le réservoir**

- chasse d'eau double débit : à partir de 20 €
  - éco-plaquette : 15 à 20 € la paire
  - option récup' : vous pouvez mettre une bouteille  
en plastique pleine dans votre cuve
- 



# ALLER + LOIN

## GUIDES ET FICHES PRATIQUES ADEME

[agirpouurlatransition.ademe.fr/particuliers](http://agirpouurlatransition.ademe.fr/particuliers)

### Économiser l'énergie

- ✓ Réduire sa facture d'électricité
- ✓ Déchiffrer les étiquettes environnementales

### Gagner en confort - protéger sa santé

- ✓ Chaud dehors, frais dedans - Garder son logement frais en été
- ✓ Une maison plus écologique - pour protéger sa santé et préserver l'environnement
- ✓ La ventilation - Indispensable pour un logement confortable et sain

### Rénovation/isolation

- ✓ Aides financières - pour des travaux de rénovation énergétique dans des logements existants
- ✓ Isoler sa maison - pour gagner en confort et dépenser moins

### Chauffage

- ✓ Poêle à bois, chaudière ou insert ? Chauffer sa maison avec le bois
- ✓ Se chauffer mieux et moins cher - les solutions pour optimiser les systèmes de chauffage et d'eau chaude

## AUTRES RESSOURCES

- ✓ La plateforme Déclics : [www.defis-declics.org](http://www.defis-declics.org)
- ✓ L'espace « particuliers » du site de l'ADEME : [agirpouurlatransition.ademe.fr/particuliers](http://agirpouurlatransition.ademe.fr/particuliers)
- ✓ Le centre de ressources du CLER-Réseau pour la transition énergétique : [doc-transition-energetique.info](http://doc-transition-energetique.info)
- ✓ Réseau FAIRE, pour trouver un conseiller énergie : [www.faire.gouv.fr](http://www.faire.gouv.fr)
- ✓ Association négaWatt : [negawatt.org](http://negawatt.org)
- ✓ The Shift Project - the carbon transition think tank : [theshiftproject.org](http://theshiftproject.org)
- ✓ Le comparateur d'offres d'électricité et de gaz naturel du médiateur national de l'énergie : [comparateur-offres.energie-info.fr](http://comparateur-offres.energie-info.fr)
- ✓ Décrypter l'énergie - des réponses aux idées reçues sur la transition énergétique : [www.decrypterlenergie.org](http://www.decrypterlenergie.org)

---

Ce guide a été réalisé dans le cadre du programme Déclics, coordonné par le CLER – Réseau pour la transition énergétique.

[www.cler.org](http://www.cler.org)

---



**CLER RÉSEAU  
POUR LA TRANSITION  
ÉNERGÉTIQUE**

## **Rendez-vous sur [www.defis-declics.org](http://www.defis-declics.org) pour :**

- > Échanger avec la communauté Déclics et participer à des défis près de chez vous
- > Vous informer sur les actualités et les événements de la transition écologique de votre territoire
- > Participer à des ateliers et des formations
- > Suivre vos consommations et bénéficier de conseils

## **Pour toute question sur les défis Déclics :**

[declics@cler.org](mailto:declics@cler.org)

## **Retrouvez-nous sur Facebook :**

[@defisdeclics](https://www.facebook.com/defisdeclics)

Avec le soutien d'Enedis

**ENEDIS**  
L'ELECTRICITE EN RESEAU

Soutenu  
par

  
**RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE**  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

**ADEME**  
  
AGENCE DE LA  
TRANSITION  
ÉCOLOGIQUE