

J'AGIS SUR MES CONSOMMATIONS D'ÉNERGIE

DES ÉCO-GESTES POUR RÉDUIRE SA FACTURE ÉNERGÉTIQUE



CLER RÉSEAU
POUR LA TRANSITION
ÉNERGÉTIQUE



DÉCLICS

ENSEMBLE POUR LE CLIMAT



SOMMAIRE



ÉCLAIRAGE

P.04



ISOLATION ET VENTILATION

P.05



CHAUFFAGE & EAU CHAUDE SANITAIRE

P.06



APPAREILS ÉLECTROMÉNAGERS

P.08



APPAREILS ÉLECTRONIQUES ET VEILLE

P.11



INTRODUCTION



Vous souhaitez faire des économies d'énergie et agir au quotidien et à votre échelle pour le climat ?

Pour vous aider à vous lancer dans la démarche, Déclics vous propose une sélection d'éco-gestes : du plus facile au plus impactant, de l'éclairage au chauffage en passant par l'électroménager, ce guide vous donne les clés et des premières pistes pour réduire votre facture énergétique.

QU'EST-CE QUE DÉCLICS ?

C'est une manière libre et accessible à tous d'agir concrètement pour le climat. Comment ? En participant, seul-e ou en équipe, à des défis pour réduire sa facture énergétique, découvrir d'autres façons de consommer, de s'alimenter, se déplacer ou encore de réduire ses déchets.

Porté par le CLER-Réseau pour la transition énergétique, Enedis en est partenaire depuis 2019.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.defis-declics.org

Mieux suivre vos consommations d'énergie grâce au compteur

Enedis modernise le réseau de distribution d'électricité en remplaçant les compteurs sur l'ensemble du territoire métropolitain.

Les nouveaux compteurs communicants permettent aux particuliers d'être facturés de leur consommation réelle du mois (et non d'une estimation sur l'année avec régularisation ponctuelle) et d'accéder à des données plus précises sur la consommation globale de leur logement (par mois, par semaine, par jour). Ces données de consommation globales sont sécurisées et mises à disposition des particuliers sur leur compte Enedis ou celui de leur fournisseur d'énergie.

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 d'atteindre 10% d'économie d'électricité en moyenne grâce à des « éco-gestes ».

Pour en savoir-plus, consultez l'avis de l'ADEME en tapant « Avis ADEME Linky » dans votre moteur de recherche.



Écogestes ÉCLAIRAGE

LES + FACILES

Je nettoies mes ampoules et mes 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.

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. Agencez votre espace intérieur de façon à profiter au mieux de cet éclairage naturel.



LES + IMPACTANTS

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 ou les tubes fluorescents.

Pour choisir les ampoules les plus économes, consultez le site www.guide-topten.com

J'éteins systématiquement la lumière en sortant d'une pièce

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

Pour en savoir plus, consultez la fiche « Choisir son éclairage » de l'ADEME



Écogestes ISOLATION ET VENTILATION

LES + FACILES

J'aère les pièces en ouvrant les fenêtres 10 min 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.

Je nettoie les grilles d'entrée d'air et d'extraction de ma VMC au moins une fois par an

Si votre logement est équipé de VMC, l'air que vous respirez passe par les grilles d'entrée d'air : mieux vaut donc que celles-ci soient propres ! Si elles sont encrassées, elles peuvent également être moins efficaces (surconsommation du moteur de la VMC et moindre efficacité pour évacuer l'humidité).

LES + IMPACTANTS

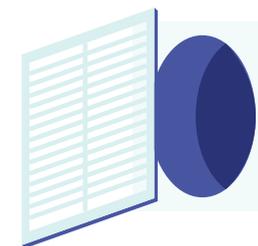
J'installe des rideaux épais et/ou des volets à toutes les fenêtres des pièces chauffées

Un volet fermé 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, favorisez au maximum les apports solaires.

Les volets et protections solaires conservent le logement frais en été et chaud en hiver : la sensation de confort sera améliorée.

Je ferme les portes des pièces les moins chauffées

Cela permet d'économiser 6 % de l'énergie nécessaire au chauffage ! Pour éviter les courants d'air, vous pouvez utiliser des bas de porte.





Écogestes chauffage et eau chaude sanitaire

CHAUFFAGE

LES + FACILES

Je purge au moins une fois par an mes radiateurs

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.

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.

À SAVOIR

Pour rendre votre chauffage efficace, il faut avant tout isoler efficacement votre logement. Pour être accompagné·e dans votre projet, rendez-vous sur www.faire.gouv.fr, le site du service public de la rénovation énergétique.

LES + IMPACTANTS

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 !

J'utilise un thermostat d'ambiance équipé d'une programmation. Si j'ai une chaudière, j'installe des robinets thermostatiques sur mes radiateurs

Utiliser un thermostat d'ambiance, bien placé et bien programmé, permet de réduire votre facture de chauffage de 15 %. Installé dans une pièce à vivre, il maintient le logement à température constante.

Prérégler la température grâce à un robinet thermostatique permet d'économiser jusqu'à 30 % d'énergie par rapport à un robinet mélangeur.



Écogestes chauffage et eau chaude sanitaire

EAU CHAUDE SANITAIRE

LES + FACILES

Je positionne les robinets sur la position « eau froide » dès que j'ai fini de les utiliser

À chaque fois que l'on ouvre un robinet en position « chaud » pour se laver les mains, les tuyauteries se remplissent d'eau chaude. Remplacer vos robinets traditionnels par une robinetterie dite « mitigeur » vous permettra d'économiser près de 10 % d'énergie.

Je me lave les mains à l'eau froide

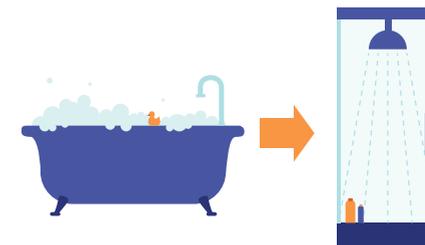
Bien souvent, le temps de se laver les mains est trop court pour que l'eau chaude arrive jusqu'à soi ! Ainsi, pour éviter de consommer de l'énergie inutilement, mieux vaut utiliser de l'eau froide.



LES + IMPACTANTS

Je prends des douches de 5 min ou moins et je les privilégie aux bains !

En vous douchant, vous consommez 2 à 4 fois moins d'eau qu'en prenant un bain. Cette affirmation n'est cependant vraie que pour une douche de 5 minutes : une douche de 10 minutes consommera au moins autant d'eau qu'un bain ordinaire. Pour vous aider, utilisez un sablier de douche.



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

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



Écogestes appareils électroménagers

CUISSON

LES + FACILES

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, mieux vaut se servir de l'éclairage de contrôle.

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.

LES + IMPACTANTS

Je couvre mes casseroles pendant la cuisson

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

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

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



Écogestes appareils électroménagers

FROID

LES + FACILES

Je ne place pas de plats chauds au réfrigérateur

Placer des plats chauds au réfrigérateur réchauffe l'enceinte de l'appareil et entraîne une surconsommation. Couvrez vos plats pour éviter la formation de vapeur d'eau et donc de givre. Cela évite aussi le développement de bactéries et d'odeurs.

Je dégivre mon réfrigérateur/ congélateur régulièrement

Cela permet d'économiser de l'électricité mais aussi de moins solliciter votre équipement...et donc de prolonger sa durée de vie.

LES + IMPACTANTS

Je choisis un réfrigérateur/ congélateur économe en énergie

Optez pour des appareils de classe A ou mieux, et préférez un réfrigérateur et un congélateur séparés à un appareil combiné qui consomme 2 fois plus.

Je dimensionne mes appareils 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



À SAVOIR

Le renouvellement des appareils électriques induit de nombreux impacts environnementaux (extraction de matières, transformation, distribution,...).

LAVAGE

LES + FACILES

Je remplis complètement le lave-linge et le 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.

Je privilégie les programmes « Eco » ou à basse température

Ces modes permettent de réduire encore un peu plus la consommation (jusqu'à 40 % par rapport au programme intensif).

Par exemple, pour le lave-linge :



LES + IMPACTANTS

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

Optez pour des appareils de classe A ou mieux. 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.

Tant que possible, je n'utilise pas de 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 :

- > **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.**



APPAREILS ÉLECTRONIQUES ET VEILLE

LES + FACILES

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 débranchez-les à l'aide d'une multiprise à interrupteur.

Je branche ma box internet sur une minuterie pour qu'elle s'éteigne automatiquement

Une box consomme de 150 à 300 kWh par an pour un usage moyen. Pour réaliser des économies d'énergie, débranchez votre box quand vous n'en avez pas besoin. Pour vous aider, vous pouvez brancher votre box sur un programmeur électrique.

LES + IMPACTANTS

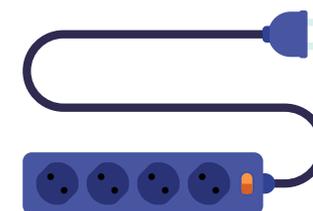
Je choisis un écran TV sans voir trop grand

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

J'utilise des multiprises pour couper les appareils

Quand les appareils électroniques ne fonctionnent pas, ils peuvent continuer à consommer de l'énergie. Même en « mode veille », un courant résiduel continue à circuler dans les ordinateurs par exemple.

Éteindre les veilles peut permettre d'économiser jusqu'à 10% sur votre facture d'électricité (hors chauffage), mais aussi de préserver le matériel.





Ce guide a été réalisé avec le soutien d'Enedis, dans le cadre du programme Déclics, coordonné par le CLER-Réseau pour la transition énergétique.

Rendez-vous sur
www.defis-declics.org pour :

- > Participer à des ateliers et des formations
- > Suivre vos consommations et bénéficier de conseils
- > 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

Pour toute question sur les défis

Déclics :

declics@cler.org

Retrouvez-nous sur Facebook :

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

