

DÉFI ÉNERGIE ET EAU

ATELIER ÉCOGESTES ÉNERGIE ET EAU - JANVIER 2022

Défi
Énergie

ANIMÉ PAR :



EN PARTENARIAT AVEC :



COORDONNÉ AU NIVEAU NATIONAL PAR :



CLER RÉSEAU
POUR LA TRANSITION
ÉNERGÉTIQUE

PROGRAMME

- Accueil / Tour de table
- L'énergie et l'habitat
- Quiz / conseils
 - Chauffage
 - Eau-chaude sanitaire
 - Electricité spécifique
 - Cuisson
 - Ventilation
 - Eau froide
- Plateforme Déclics
- Echanges

Défi
Énergie

TOUR DE TABLE

- Prénom
- Ville / Equipe
- Un nouveau geste que vous avez mis en place depuis le début du défi ?



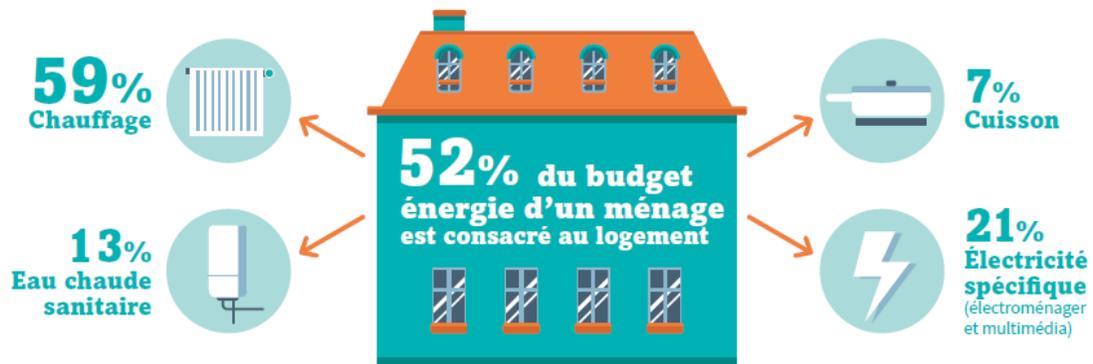


L'ÉNERGIE ET L'HABITAT

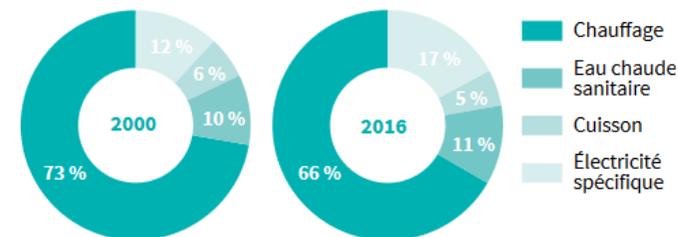
L'ÉNERGIE DANS LE LOGEMENT



LE LOGEMENT, 1^{ER} POSTE DE CONSOMMATION D'ÉNERGIE

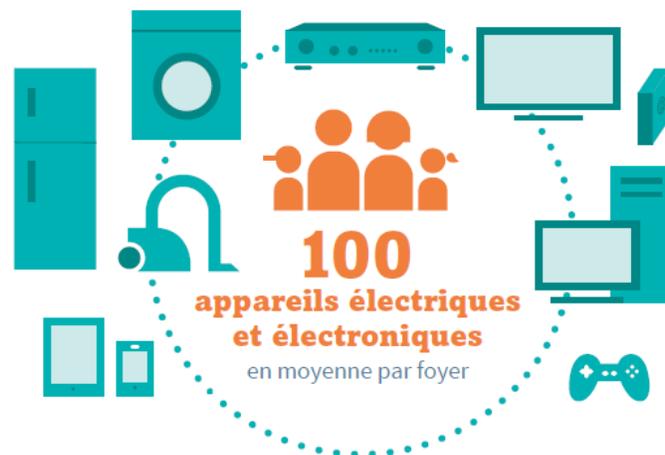
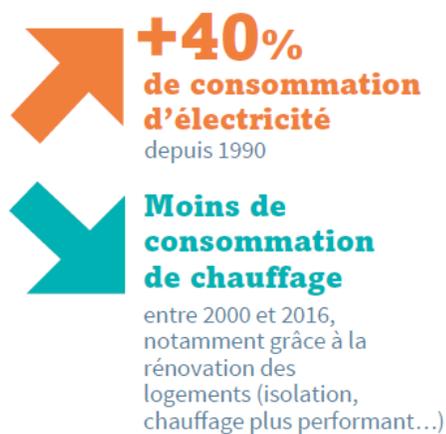


RÉPARTITION PAR USAGE DES CONSOMMATIONS D'ÉNERGIE DES MÉNAGES DANS LEUR LOGEMENT

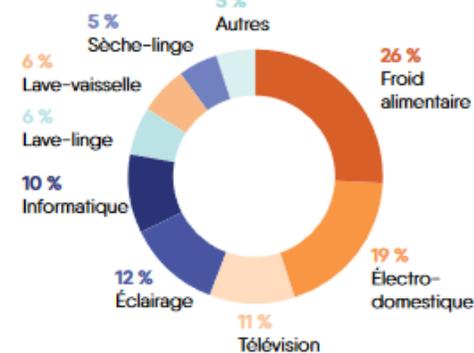


Source : CEREN - "Secteur résidentiel - Suivi du parc et des consommations d'énergie" juillet 2017

DE PLUS EN PLUS D'ÉLECTRICITÉ CONSOMMÉE



RÉPARTITION PAR USAGE DES CONSOMMATIONS MOYENNES D'ÉLECTRICITÉ SPÉCIFIQUE*



Source : EDF

CONSOMMATION ET PUISSANCE

Défi
Énergie

$$C = P \times t$$

Consommation en (k)Wh sur la facture

Puissance en (k)W sur l'équipement

temps en h

Exemple :

Un **frigo** de 70 W consomme à l'année $70\text{W} \times 24\text{h} \times 365\text{jours} = 613,2 \text{ kWh}$, coûte $613,2\text{KWh} \times 0,17\text{€} = \underline{104 \text{ €/an}}$

Une **Box internet** de 20 W consomme à l'année $20\text{w} \times 24\text{h} \times 365\text{jours} = 175,2 \text{ kWh}$, et coûte $175,5 \text{ kwh} \times 0,17\text{€} = \underline{30 \text{ € / an}}$

1kWh = 0,17cts *prix moyen actuel

EN SAVOIR PLUS

<https://www.ajena.org/ressources/argus-energie.htm>

QUIZ

Défi
Énergie

Quel appareil consomme le plus d'électricité sur une année ?

- A. Sèche-linge
- B. Réfrigérateur
- C. Aspirateur

B

FOURNISSEURS D'ÉNERGIE, ABONNEMENT...



- ✓ **Vous pouvez changer de fournisseur d'énergie quand vous le souhaitez**

Pour comparer les offres : <http://comparateur.energie-info.fr>

Pour repérer les fournisseurs d'électricité vraiment verts : <https://www.guide-electricite-verte.fr/>

Webinaire ALEC Choisir un fournisseur d'électricité 100% renouvelable

: <https://www.youtube.com/watch?v=58lhCfV6nZI>

- ✓ **Option Base ou Heures Pleines /Heures Creuses ?**

> **Option Base** : le prix de l'électricité est le même quelle que soit l'heure

> **Option Heures pleines / creuses** : le prix de l'abonnement est un peu plus cher que celui de base et le prix de l'énergie varie

- ✓ **Puissance de votre abonnement**

De 3 à 36KVA : cette puissance détermine le nombre d'appareils électriques qui vont pouvoir fonctionner simultanément

EN SAVOIR PLUS

<https://www.energie-info.fr/>



QUIZ ECO-GESTES
CHAUFFAGE

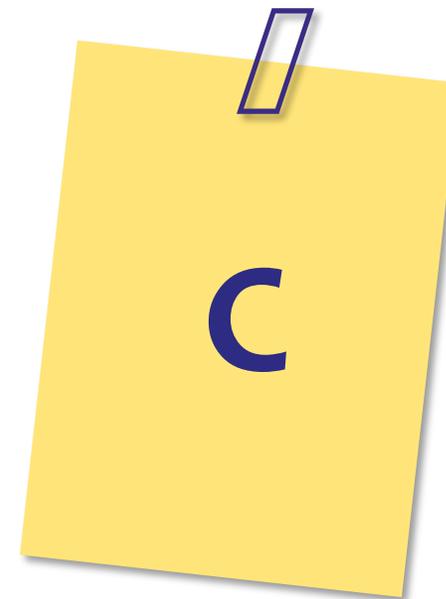


QUIZ - LE CHAUFFAGE



Passer de 20 à 19°C permet de réduire la consommation d'énergie de

- A. 3%
- B. 5%
- C. 7%



CONSEILS - LE CHAUFFAGE

- ✓ Baisser la température !
- ✓ Utiliser un thermostat d'ambiance et équipez-le d'une programmation
- ✓ Equiper les radiateurs hydrauliques de vannes thermostatiques
- ✓ Couper ou baisser le chauffage la nuit ou lors d'une absence
- ✓ Ne chauffer que les pièces de vie

LA TEMPÉRATURE IDÉALE PIÈCE PAR PIÈCE

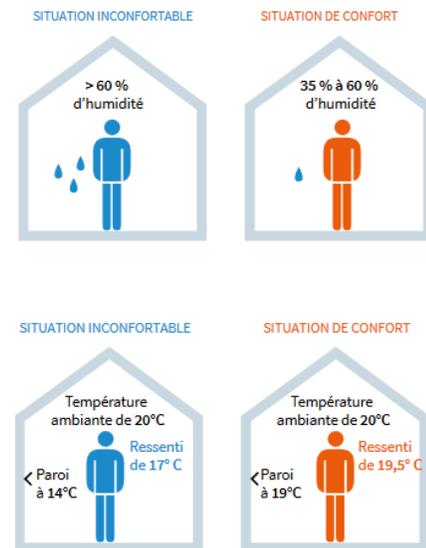


Pour maîtriser précisément son chauffage, on règle et on programme. Pour ça, plusieurs équipements :



A l'arrivée, le confort est assuré et la consommation d'énergie peut être réduite de **5 à 15%** !

Défi Énergie

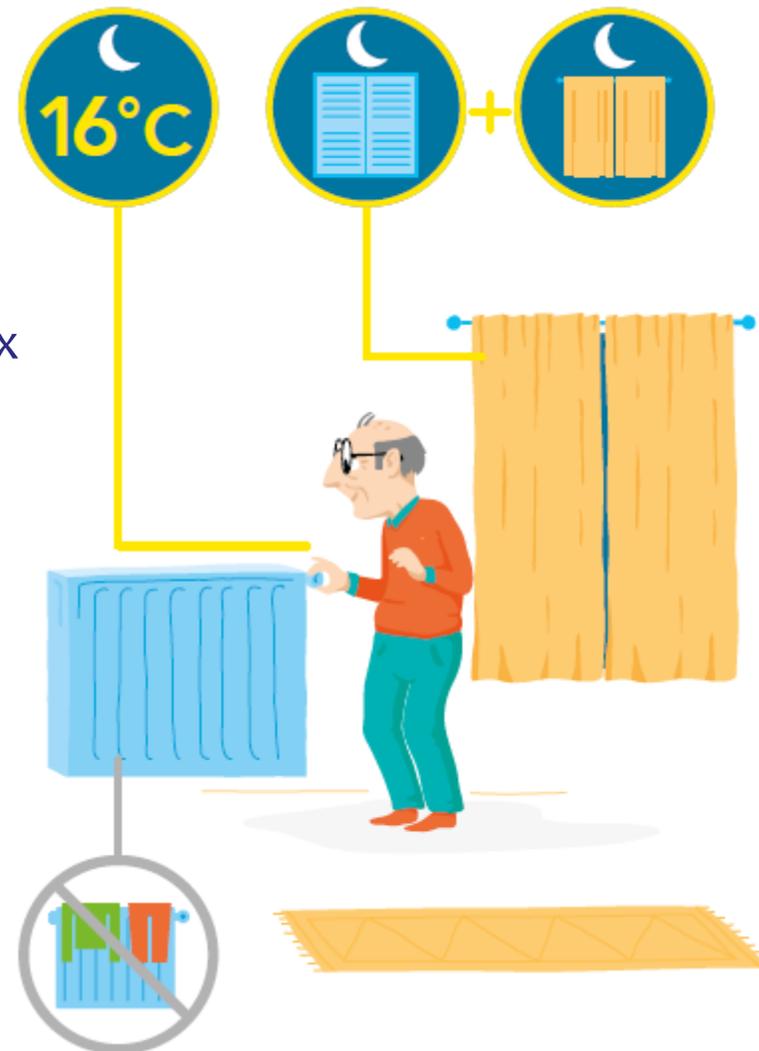


CONSEILS - LE CHAUFFAGE

- ✓ On évitera de poser des meubles devant le radiateur ou de le cacher derrière des rideaux
- ✓ Fermez les volets la nuit
- ✓ Installez des rideaux épais et fermez-les la nuit
- ✓ Purger régulièrement les radiateurs hydrauliques
- ✓ Entretien la chaudière et régler la température tous les ans

EN SAVOIR PLUS

Guide « Se chauffer mieux et moins cher » - ADEME



Source : « Des gestes simples pour économiser - ADEME
Illustrations Olivier Junière





QUIZ ECO-GESTES EAU CHAUDE SANITAIRE

QUIZ - L'EAU CHAUDE SANITAIRE

Une douche de 5 minutes
consomme en moyenne

- A. 60 à 80 Litres
- B. 80 à 100 Litres
- C. 100 à 120 Litres

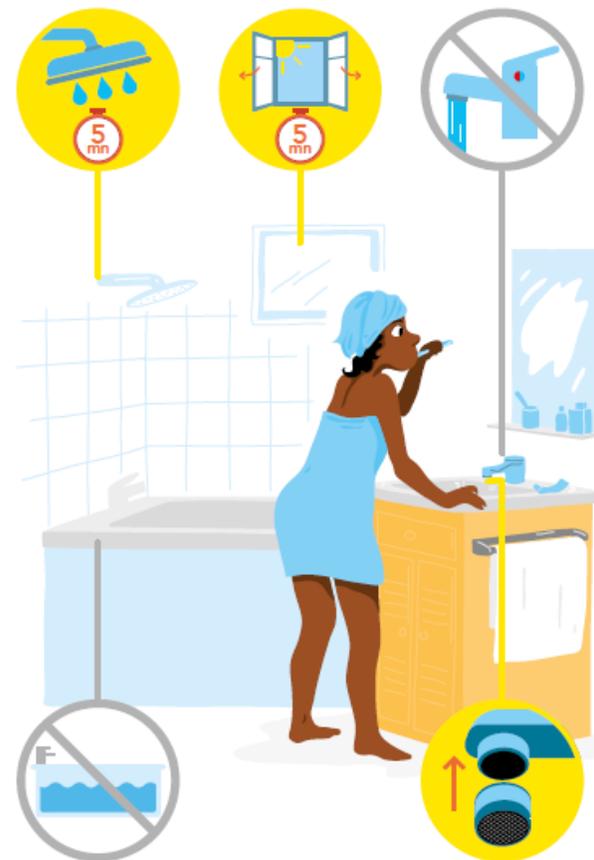
A



CONSEILS - L'EAU CHAUDE SANITAIRE

- ✓ Régler la température du chauffe-eau entre 55 et 60 °C
- ✓ Isoler les tuyaux d'eau chaude des espaces non chauffés
- ✓ Laisser systématiquement les mitigeurs sur la position la plus froide
- ✓ Installer des réducteur de débit d'eau par équipement :

- ✓ robinet thermostatique: 30%
- ✓ aérateur (ou mousseur): jusqu'à 50%
- ✓ pomme de douche "éco" : jusqu'à 50%



Source : « Des gestes simples pour économiser - ADEME
Illustrations Olivier Junière





QUIZ ECO-GESTES ELECTRICITÉ SPÉCIFIQUE

QUIZ - PETIT ÉLECTROMÉNAGER, L'AUDIOVISUEL ET L'INFORMATIQUE

Défi
Énergie

L'ensemble des veilles d'un ménage sur 1 an consomme

- A. 50 à 100 kwh (8,5 à 17€)
- B. 300 à 500 kwh (50 à 85€)
- C. 800 à 1000 kwh (135 à 170€)

B

CONSEILS - PETIT ÉLECTROMÉNAGER, L'AUDIOVISUEL ET L'INFORMATIQUE

Défi
Énergie

- ✓ Utiliser des multiprises à interrupteur pour débrancher les appareils
- ✓ Je débranche mes chargeurs quand je ne les utilise pas
- ✓ J'éteins les objets en veille la nuit ou quand je suis absent (box internet, téléviseur, console etc...)



Ils consomment !

EN SAVOIR PLUS

Guide « Réduire sa facture d'électricité » - ADEME



Source : « Des gestes simples pour économiser » - ADEME
Illustrations Olivier Junière

QUIZ - LES APPAREILS DE FROID

La présence de givre dans le congélateur permet de réduire la consommation de l'appareil

- A. Oui
- B. Non

B

19



CONSEILS - LES APPAREILS DE FROID

- ✓ Placer les appareils de froid loin des sources de chaleur (four, cuisinière, fenêtre...)
- ✓ Vérifier régulièrement la température du réfrigérateur/ congélateur
- ✓ Dégivrer les appareils de froid
- ✓ Nettoyer la grille arrière du réfrigérateur tous les ans
- ✓ Attendre que les plats aient refroidis avant de les mettre au réfrigérateur et les couvrir
- ✓ Vérifier régulièrement l'étanchéité des joints



Source : « Des gestes simples pour économiser - ADEME
Illustrations Olivier Junière



ETIQUETTE ÉNERGÉTIQUE

Défi
Énergie

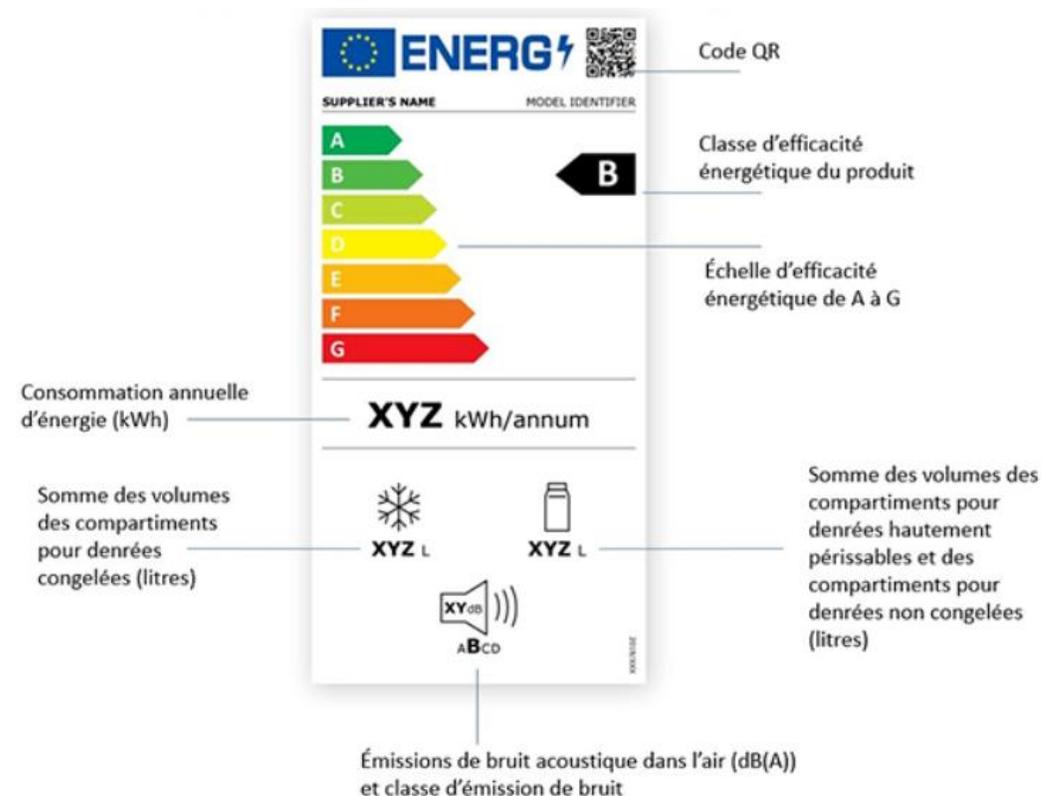
- ✓ Choisir son réfrigérateur/congélateur en fonction de sa consommation d'énergie
- ✓ Optez pour des appareils classe supérieurs
- ✓ Choisissez un appareil portant l'écolabel européen



EN SAVOIR PLUS

Faites votre choix d'appareil sur www.guide-topten.com

<https://agirpoulatransition.ademe.fr/particuliers/conso/nouvelle-etiquette-energie-2021>



QUIZ - L'ÉCLAIRAGE

Pour comparer la quantité de lumière produite entre 2 ampoules, il faut comparer :

- A. Les watts
- B. La température
- C. Les lumens

C

22

Défi
Énergie

SAVOIR CHOISIR SES AMPOULES



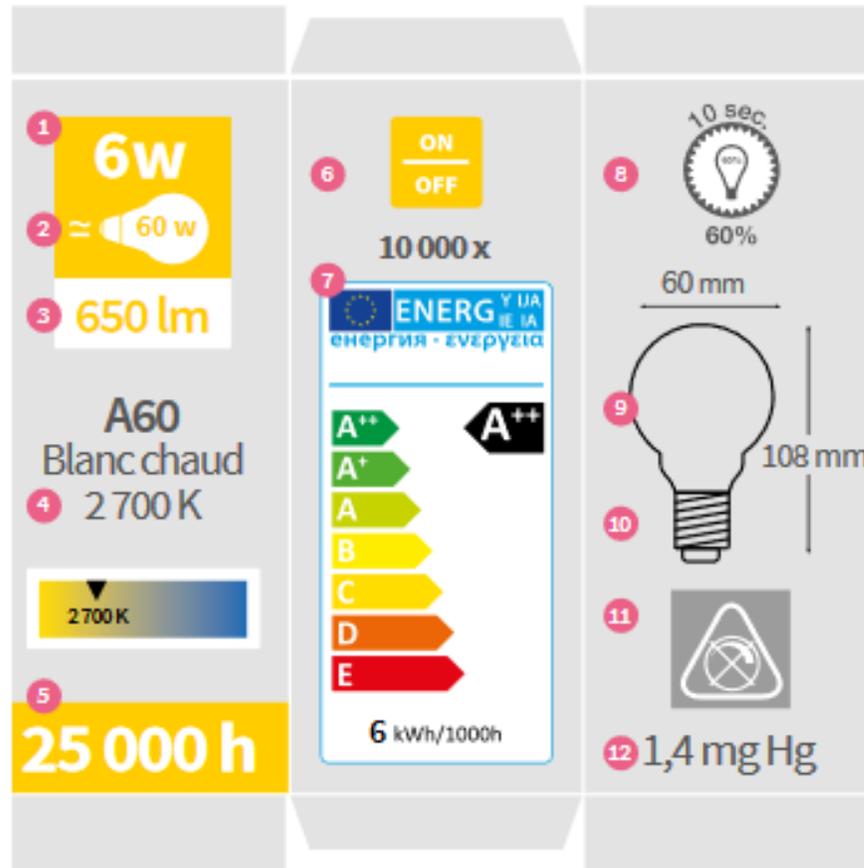
8,000h/6ans
Coût 6€
14W

**Fluo-compacte
LFC**



20.000h/15ans
Coût 14€
8W

LED



- 1 La puissance exprimée en watts
- 2 L'équivalence en watts avec une lampe incandescence
- 3 Le flux lumineux exprimé en lumens (plus le nombre de lumens par watt est élevé, plus l'efficacité est importante)
- 4 La température de couleur exprimée en kelvins
- 5 La durée de vie en heures
- 6 Le nombre de cycles d'allumage-extinction possibles
- 7 L'étiquette énergie
- 8 Le temps nécessaire à l'obtention de 60 % du flux lumineux
- 9 Les dimensions de la lampe en mm
- 10 Le type de douille
- 11 La possibilité ou non de l'installer sur un variateur
- 12 La quantité de mercure (Hg) en mg si la lampe en contient

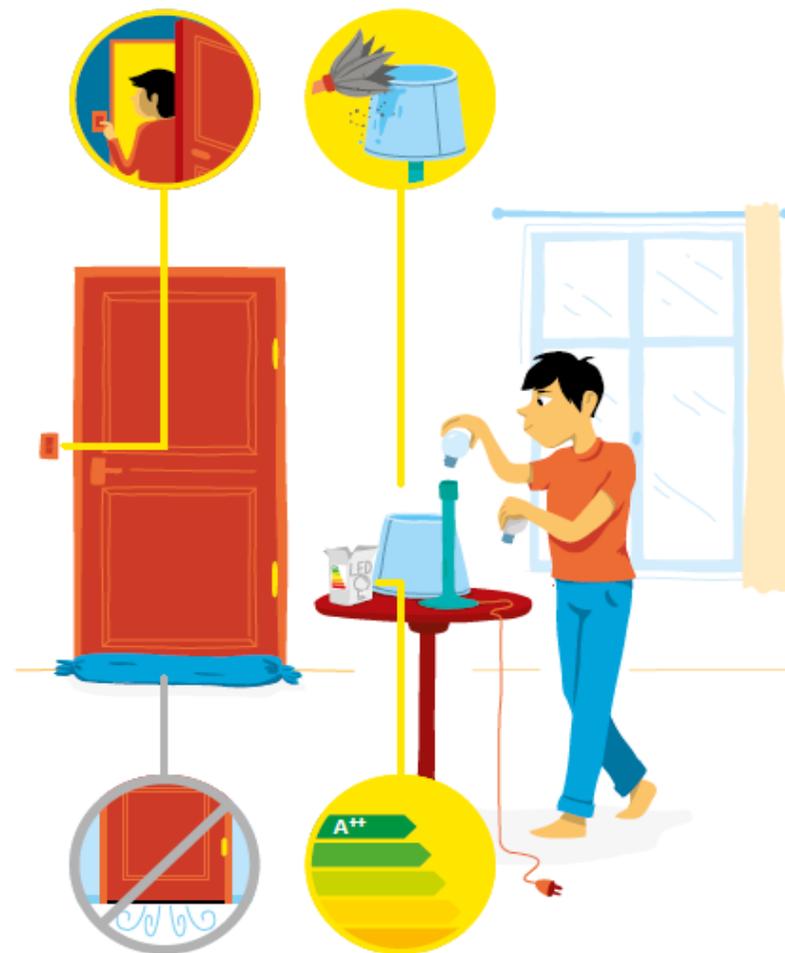
**Défi
Énergie**

EN SAVOIR PLUS : Guide « Choisir son éclairage » - ADEME

Comment choisir ses ampoules : <https://agirpoulatransition.ademe.fr/particuliers/maison/decoration/comment-choisir-ampoules>

CONSEILS - L'ÉCLAIRAGE

- ✓ Éteignez la lumière en quittant la pièce
- ✓ Optimiser l'éclairage naturel
- ✓ Adapter la puissance de l'éclairage à chaque usage
- ✓ Nettoyer régulièrement les ampoules et les luminaires
- ✓ Utilisez des abat-jour clairs qui laissent mieux passer la lumière



Défi
Énergie

EN SAVOIR PLUS
Guide « Choisir son éclairage » - ADEME

Source : « Des gestes simples pour économiser - ADEME
Illustrations Olivier Junière

QUIZ - LE LAVAGE

Défi
Énergie

Un lavage à 30° consomme

- A. 2 fois moins d'énergie qu'un lavage à 90°
- B. 3 fois moins d'énergie qu'un lavage à 90°
- C. 4 fois moins d'énergie qu'un lavage à 90°

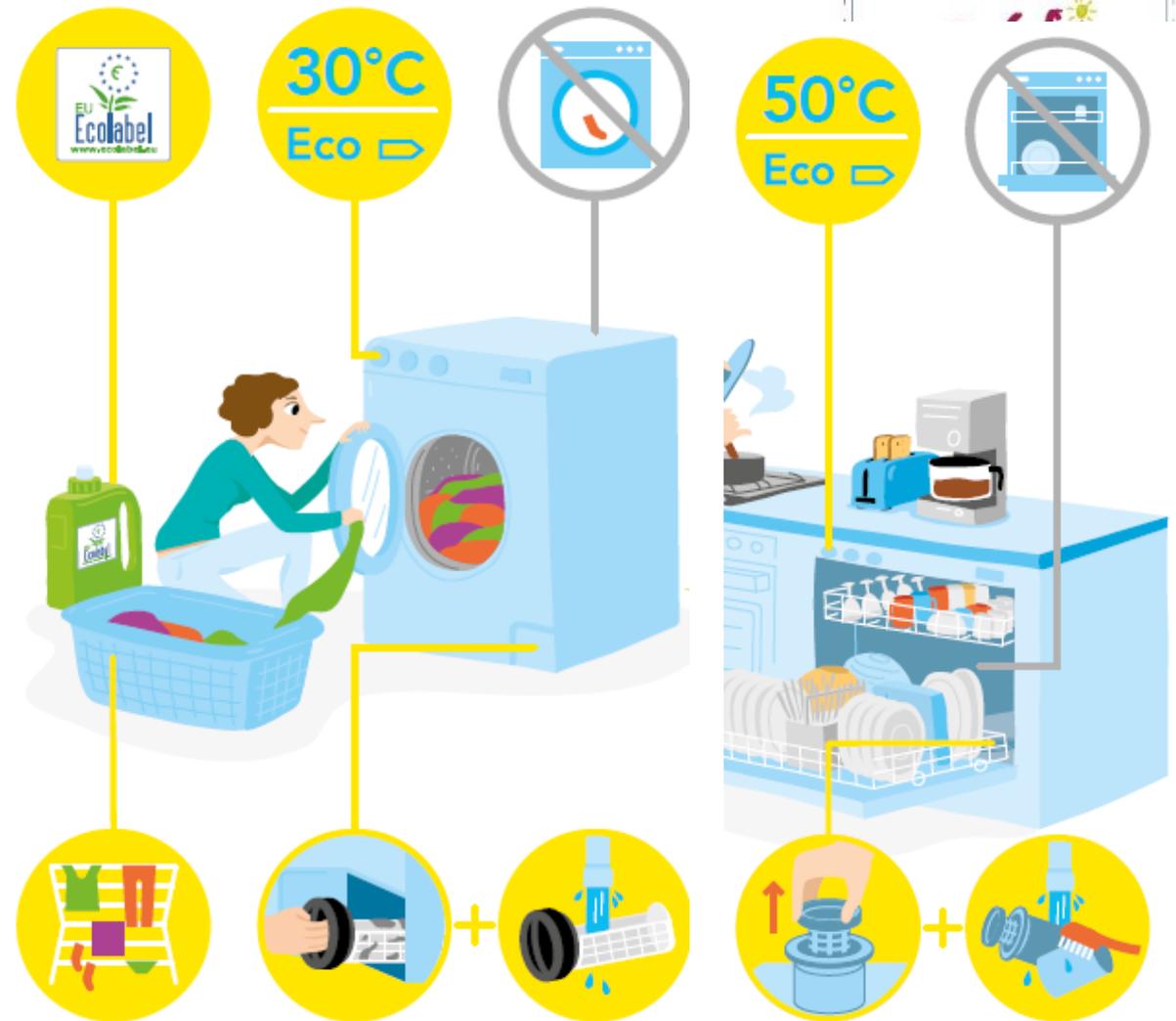
B

CONSEILS - LE LAVAGE

- ✓ Laver à basse température
- ✓ Choisir son appareil en fonction de sa consommation d'eau et d'énergie
- ✓ Remplir complètement la machine avant de la faire tourner
- ✓ Faire la lessive et la vaisselle pendant les heures creuses si abonnement HP/HC et si possible
- ✓ Tant que possible, ne pas utiliser de sèche-linge

EN SAVOIR PLUS

Guide « Réduire sa facture d'électricité » - ADEME



Source : « Des gestes simples pour économiser - ADEME
Illustrations Olivier Junière



QUIZ ECO-GESTES CUISSON

QUIZ - LA CUISSON

Maintenir de l'eau en ébullition dans une casserole avec un couvercle demande

- A. 2 fois moins d'énergie**
- B. 3 fois moins d'énergie**
- C. 4 fois moins d'énergie**

C

**Défi
Énergie**

CONSEILS - LA CUISSON

- ✓ Mettre un couvercle sur la casserole pendant la cuisson
- ✓ Adapter la taille des casseroles à la taille des plaques
- ✓ Couper les plaques électriques un peu avant la fin de la cuisson
- ✓ Gardez les brûleurs en parfait état de propreté
- ✓ Eviter d'ouvrir la porte du four pour vérifier cuisson



Défi
Énergie



Source : « Des gestes simples pour économiser - ADEME
Illustrations Olivier Junière



QUIZ ECO-GESTES VENTILATION

QUIZ - LA VENTILATION

Défi
Énergie

La ventilation naturelle ou mécanique est-elle suffisante pour renouveler l'air d'une pièce ?

- A. Oui
- B. Non

B

CONSEILS - LA VENTILATION

- ✓ Aérer en grand 10 min/jour (penser à couper les radiateurs) + pendant les activités de ménage, bricolage...
- ✓ Surtout **ne pas obstruer les entrées et sorties d'air** et les nettoyer régulièrement
- ✓ Vérifier le bon fonctionnement de la VMC
- ✓ Privilégiez les logos environnementaux



Source : « Des gestes simples pour économiser - ADEME
Illustrations Olivier Junière

EN SAVOIR PLUS

Guide « Un air sain chez soi » ADEME

Guide « Une maison plus écologique » - ADEME

Guide « Moins de produits toxiques » ADEME



QUIZ ECO-GESTES L'EAU FROIDE

QUIZ - L'EAU FROIDE

34

Défi
Énergie

Une personne consomme en moyenne

- A. 150 litres d'eau par jour
- B. 100 litres d'eau par jour
- C. 80 litres d'eau par jour

A

L'EAU POTABLE : ATTENTION AUX FUITES !

143 litres d'eau potable
par Français/jour, c'est beaucoup !

93% pour l'hygiène corporelle, les sanitaires, la lessive, la vaisselle et l'entretien de l'habitat.



7% pour la boisson et la préparation des repas.



Un robinet qui goutte
= **120 litres/jour** en moyenne



Une chasse d'eau qui fuit
= **plus de 600 litres/jour**

- ✓ Repérer les fuites
- ✓ Installer une chasse d'eau à double débit ou mettre une bouteille dans le réservoir des toilettes
- ✓ Récupérer l'eau de pluie pour arroser les plantes et laver la voiture



QUIZ - L'EAU FROIDE

L'eau en bouteille, par rapport à l'eau du robinet coûte

- A. 10 fois plus cher
- B. 30 fois plus cher
- C. 100 fois plus cher

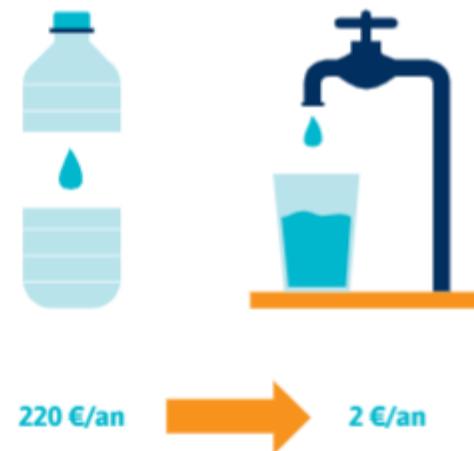
C

36



CONSEILS - L'EAU FROIDE

- ✓ Eau du robinet : 0,003€/litre
- ✓ Eau en bouteille : 0,40 €/litre
- ✓ Pour retirer le goût de chlore, on peut verser l'eau dans une carafe, le chlore s'évaporant au contact de l'air



SIGLE	NOM	UTILISATIONS	SÛR ?
	Polyéthylène Terephthalate (PET)	Bouteilles d'eau, de boissons gazeuses, de jus de fruits, d'huile de cuisine... (transparent). Emballages jetables de toutes sortes, Sac de cuisson, barquette alimentaire, emballages de cosmétiques	Pas sûr • Plusieurs études montrent le relargage de perturbateurs endocriniens dont le trioxyde d'antimoine

* Classification des plastiques (<https://www.natura-sciences.com/>)

* Carte interactive sur la qualité de l'eau du robinet – quechoisir.org



PLATEFORME DÉCLICS

LE SITE INTERNET

<https://defis-declics.org/fr/mes-defis/defi-energie-sud-yvelines/>

Défi
Énergie

DÉCLICS

Mes Défis Actualités Événements Les écogestes Mon compte

Défi Energie Sud Yvelines

Quiz Logement Données Progression Mon équipe

RELEVEZ LE DÉFI ÉNERGIE

*Réduire sa consommation d'énergie en changeant juste ses habitudes ?
C'est possible !*

Le Défi Planning Equipes Outils Présentation Rencontres Conseils

Édition 2020-2021

Le Défi Energie du sud et centre Yvelines est **un concours d'économies d'énergie** dont l'objectif est de démontrer que tous ensemble, il est possible de lutter efficacement contre les émissions de gaz à effet de serre.

Vous êtes inscrit

Données transférées depuis defis-declics.org



Défi Energie Sud Yvelines

- Quiz
- Logement
- Données**
- Résultats
- Mon équipe
- Gestion

+ Paramétrer mes compteurs pour le défi	Période de référence ⁱ entre le 30 novembre 2020 et le 30 décembre 2021	Période du défi ⁱ du 1 décembre 2021 au 31 mars 2022	Résultats ⁱ Tendance - estimée sur une année moyenne corrigée du climat
Conso réelles - basées sur factures et relevés			
Énergie	2 550 kWh	327 kWh	+2,19 % En savoir plus →
elec linky Voir le détail →	2 550 kWh	327 kWh	
Eau	Pas de données	Pas de données	

Linky

elec linky

Dernier relevé : 13 janvier 2022

Période de référence 6,44 kWh / jour	Période du défi 7,43 kWh / jour
------------------------------------------------	-------------------------------------------

[← Retour](#)

Relevés - elec linky

 Paramètres

Propriétés du compteur

Nom du compteur : elec linky

Mode de saisie : Linky

N° PDL : 07484804545843

État connexion ENEDIS : Connecté

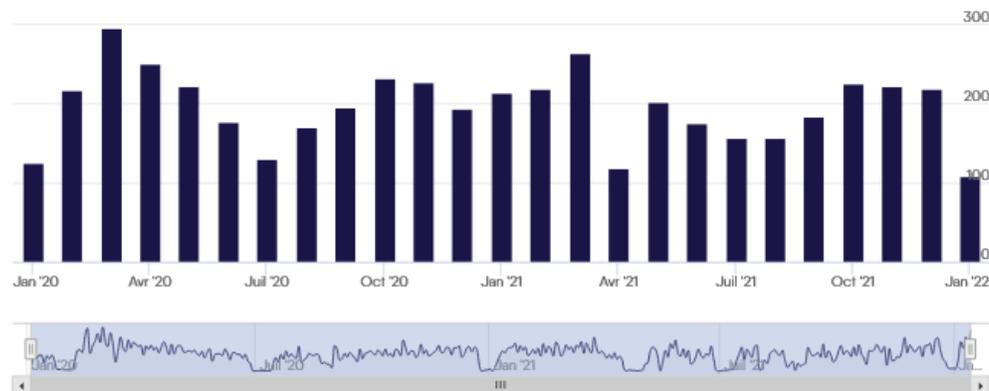


Evolution et suivi

Expert

Zoom 1m 3m 6m 1an **Tout**

Du 1 Jan, 2020 Au 13 Jan, 2022



Index et relevés

Date	Index
13/01/2022	13.544 (kWh)
12/01/2022	10.191 (kWh)
11/01/2022	9.139 (kWh)
10/01/2022	11.706 (kWh)
09/01/2022	11.562 (kWh)
08/01/2022	8.969 (kWh)
07/01/2022	8.068 (kWh)
06/01/2022	9.598 (kWh)
05/01/2022	11.033 (kWh)
04/01/2022	7.38 (kWh)
03/01/2022	2.79 (kWh)
02/01/2022	2.569 (kWh)
01/01/2022	2.376 (kWh)
31/12/2021	2.594 (kWh)
30/12/2021	2.525 (kWh)
29/12/2021	2.443 (kWh)
28/12/2021	2.569 (kWh)



Défi Énergie

Le pourcentage d'économies d'énergie est calculé grâce à la différence entre les 2 consommations annuelles (colonnes 2 et 3)

- 1. Ma conso de référence (réelle-basée sur facture) :** c'est la consommation provenant de ce qui est inscrit dans les relevés et que l'on retrouve au sein de la période de référence que vous avez renseigné (entre 2 relevés strictement dans la période de référence).
- 2. Ma conso de référence (estimée pour une année moyenne) :** il s'agit d'une estimation de la consommation d'énergie sur un an, en prenant en compte le climat moyen de votre territoire.
- 3. Tendance conso du défi (estimée pour une année moyenne) :** il s'agit de l'estimation de consommation d'énergie sur un an. Elle est obtenue à partir de la consommation pendant le défi (colonne 4) en prenant en compte le climat moyen de votre territoire. Vos relevés de consommation servent de base à ce calcul.
- 4. Conso du défi :** c'est votre consommation depuis le début de la période du défi (entre le premier et le dernier relevé réalisé à l'intérieur de cette période).

POINT DE VIGILANCE !

Défi
Énergie

Usages et compteurs

Paramétrez les compteurs des consommations que vous souhaitez suivre (électricité, gaz, bois, eau...) et reliez-les aux usages correspondants dans votre logement.

Eau

Compteur d'eau

Énergie - Chauffage

Compteur électrique

Gaz

Énergie - Cuisine

Compteur électrique

Gaz

Énergie - Eau chaude

Compteur électrique

Gaz

Énergie - Autres applications (appareils électriques)

Compteur électrique

Gaz

+ Créer un compteur

× Annuler

✓ Valider

IMPORTANT !

Il faut relier les compteurs aux usages correspondants dans votre logement

RÉCAPITULATIF - PROCHAINES ÉTAPES



Si je ne l'ai pas encore fait :

- Je paramètre mon foyer et mon logement et je crée mes compteurs
- J'intègre les données de référence à partir de mes factures de l'année dernière
- Je relève mes compteurs régulièrement
- Je continue à rencontrer mon équipe
- Je continue à mettre en pratique des écogestes
- Je reste connecté sur le site

QUESTIONS ?

Défi
Énergie



MERCI POUR VOTRE ATTENTION !

<http://defis-declics.org/fr/mes-defis/defi-energie-sud-yvelines/>

www.alectsqy.org

defi-declics@alecsqy.org