

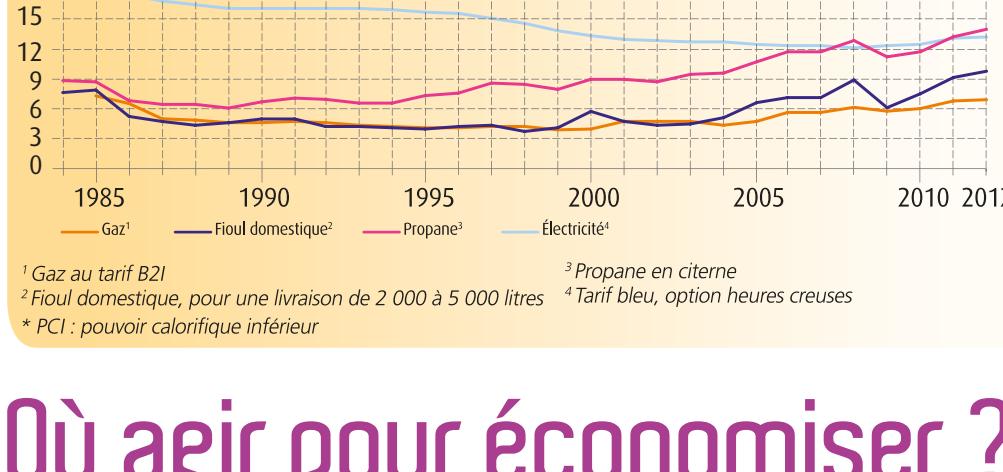
Les gestes qui comptent

Pourquoi économiser l'énergie ?

Un environnement en pleine mutation

- Le changement climatique
- La raréfaction des énergies fossiles
- L'augmentation du prix de l'énergie

➤ Prix des énergies à usage domestique



Où agir pour économiser ?

L'énergie la moins chère est celle que l'on ne consomme pas

➤ Répartition moyenne de la consommation d'énergie par usage



Source: CEREN Climat, air et énergie ed.2013, ADEME



Le chauffage et l'eau chaude

19 °C le jour, 16 °C la nuit,
c'est suffisant !

Des gestes qui comptent :

- J'applique les températures en fonction des usages

- J'entretiens régulièrement ma chaudière

- J'utilise des volets et des rideaux

- J'entretiens et je calfeutre mes fenêtres sans obstruer les bouches de ventilation

Ballon bien isolé,
économies réalisées

Des gestes qui comptent :

- Je règle la température du chauffe-eau

- Je positionne le chauffe-eau dans une pièce chauffée, sinon j'isole l'appareil et la tuyauterie

- Je détartrage régulièrement mon chauffe-eau

CONSEIL

- Faites installer par un professionnel un thermostat d'ambiance pour programmer vos températures de chauffage.

- Pensez au chauffe-eau solaire qui peut couvrir jusqu'à 60 % de vos consommations d'eau chaude.

1 °C EN MOINS,
C'EST 7 %
D'ÉCONOMIE !



La cuisson

Couurez vos casseroles !

Des gestes qui comptent :

- J'utilise des casseroles dont la taille est adaptée au diamètre du foyer
- J'utilise un autocuiseur, la cuisson y est plus rapide
- J'éteins mes plaques et le four un peu avant la fin de la cuisson
- Je mets les aliments à décongeler de préférence dans le bas du réfrigérateur plutôt qu'au micro-ondes
- Je réserve le micro-ondes au réchauffement de petites quantités, et j'évite les utilisations longues (décongélation, plats)

➤ À SAVOIR

Les plaques de cuisson à induction consomment en moyenne 30 % d'électricité en moins que les plaques vitrocéramiques.

EN COUVRANT UNE CASSEROLE AVEC UN COUVERCLE, J'ÉCONOMISE 30 % D'ÉNERGIE



Le lavage

**Un lavage à 30 °C consomme
3 fois moins qu'à 90 °C !**

Des gestes qui comptent :

- J'utilise la touche « éco » de mes appareils pour consommer moins d'eau et d'énergie
- Je préfère une machine bien remplie à deux demi-charges
- Je choisis les basses températures pour laver le linge
- Je privilégie une vitesse d'essorage importante
- Je fais sécher le linge à l'air libre
- Un lave-vaisselle récent est plus économique en eau qu'une vaisselle à la main
- J'évite les surdosages de produits d'entretien



**J'OPTE POUR LES LESSIVES
EN RECHARGE : C'EST
MOINS D'EMBALLAGE ET
MOINS D'ÉNERGIE
CONSOMMÉE POUR
FABRIQUER LES PRODUITS**





INFO → ÉNERGIE
en AUVERGNE

Les appareils de froid

Dégiuez fréquemment vos appareils !

1 cm de givre et votre appareil consomme 30 % d'énergie en plus

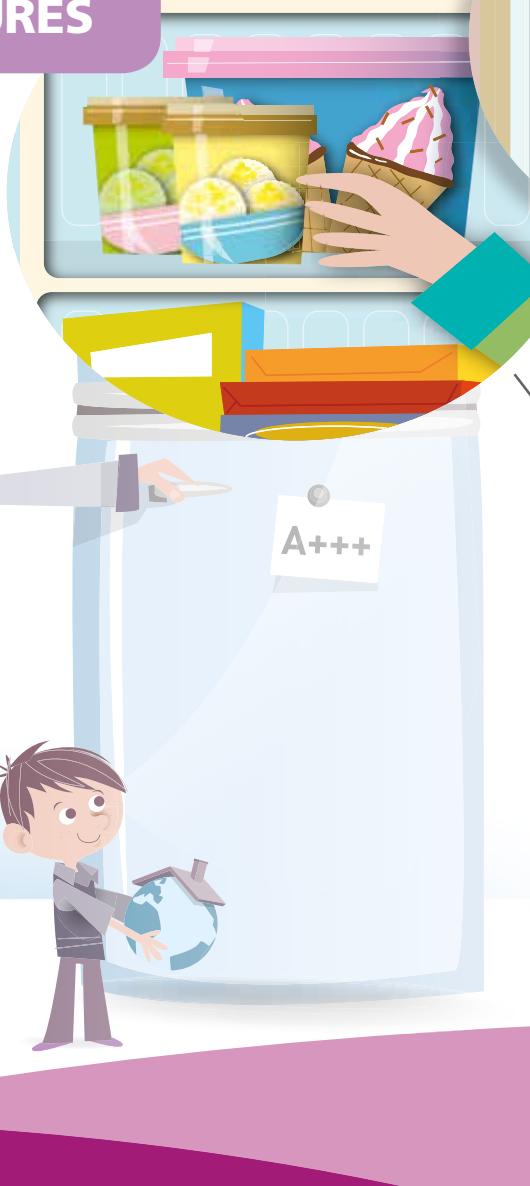
Des gestes qui comptent :

- Je place mes appareils de froid loin d'une source de chaleur (fenêtre, four, chauffage)
- Je vérifie la bonne étanchéité des joints de mes appareils
- Je règle les appareils à la température de consigne
- Je ne mets pas d'aliment chaud ou tiède au réfrigérateur
- Je couvre les aliments avant de les mettre au frais
- Je vide, nettoie et débranche mon appareil en cas de longue absence

► À SAVOIR

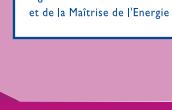
Je laisse de l'espace entre le mur et la grille arrière et je la maintiens propre : elle évacue la chaleur puisée dans l'appareil.

JE RÈGLE
LES BONNES
TEMPÉRATURES



hippocampe.com - mars 2014

[www.info-énergie-auvergne.org](http://www.info-energie-auvergne.org)



Agence de l'Environnement
et de la Maîtrise de l'Energie

Les achats malins

J'utilise la bonne couleur de l'étiquette-énergie !

Des gestes qui comptent :

- Je privilégie un produit répondant au service recherché : trop puissant ou trop gros, il consommera plus pour le même usage
- Avant l'achat, je consulte le guide d'achat TOPTEN, qui classe les produits les plus performants
- www.guidetopten.fr
- Je choisis des appareils démontables pour faire face à une éventuelle panne après expiration de la garantie
- Je me réfère à l'étiquette énergie, obligatoire pour les réfrigérateurs, congélateurs, lave-linge, sèche-linge, lave-linge séchants, lave-vaisselle, lampes, fours électriques, climatiseurs et téléviseurs

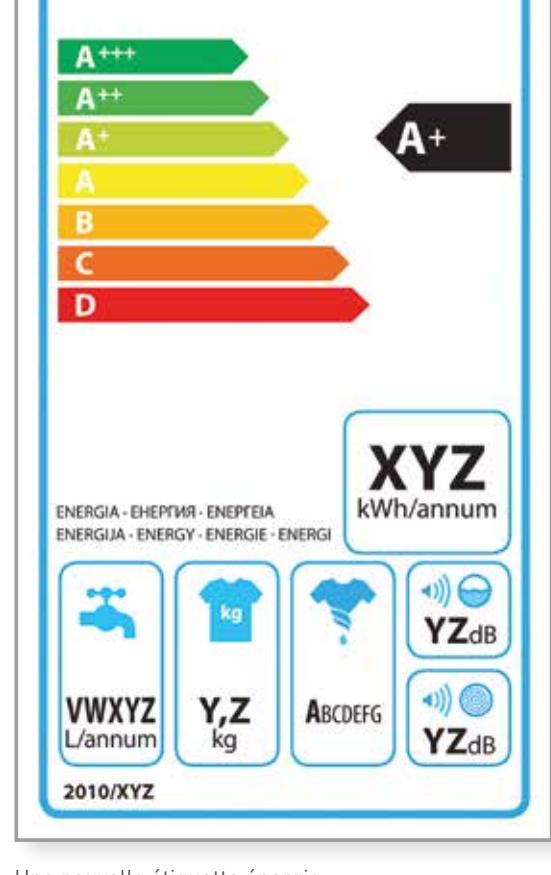
Elle indique :

- La consommation des appareils en kWh et me permet de calculer leur coût de fonctionnement pendant leur durée de vie
- Mais aussi, la consommation d'eau, les émissions de bruit, le volume utile...

➤ À SAVOIR

Avec la nouvelle étiquette énergie, les classes de performances énergétiques varient désormais de A+++ pour les appareils les plus performants à D ou G selon les étiquettes, pour les moins performants.

L'ÉTIQUETTE ÉNERGIE,
LE BON RÉFLEXE
AU MOMENT
DE L'ACHAT



Une nouvelle étiquette énergie a fait son apparition en fin d'année 2010



L'éclairage

Moins de puissance = moins de consommation !

Des gestes qui comptent :

- J'adapte la puissance de mes lampes en fonction des besoins
- Je pense aux leds : elles peuvent remplacer les spots halogènes situés en plafonnier dans les cuisines ou les salles de bains
- Je ramène les ampoules usagées aux points de collecte

	Lampe halogène	Tube fluorescent (néon)	Ampoule basse conso.	LED
Puissance	60 W	15 W	15 W	1 ou 2 W
Efficacité/énergie	14 lumens/W	63 lumens/W	60 lumens/W	60 lumens/W
Durée de vie	2 000 h	9 000 h	10 000 h	50 000 h
Consommation annuelle (pour 2 h d'usage journalier)	43,8 kWh	10,9 kWh	10,9 kWh	1,5 kWh

CONSEIL

Les ampoules basse consommation réduisent par 4 la puissance nécessaire pour un éclairage équivalent. Elles durent 6 à 10 fois plus longtemps que les ampoules traditionnelles.



L'audiovisuel

Veilles : Attention, consommations cachées !

Des gestes qui comptent :

- Je ne laisse pas mes appareils audiovisuels en veille, les veilles représentent environ 40 % de la consommation globale du matériel audiovisuel
- Je privilégie l'achat d'un écran LCD pour le téléviseur ou l'ordinateur
- J'utilise de préférence un ordinateur portable qui consomme jusqu'à 10 fois moins qu'un ordinateur fixe

Appareils	Veille mini-maxi (Watt)	Consommation moyenne kWh/an
Télévision	8 à 13 W	66 kWh
Magnétoscope	5 à 19 W	92 kWh
Décodeur TV ou TNT	10 à 15 W	96 kWh
Parabole	12 à 20 W	118 kWh
Chaîne Hi-fi	0 à 21 W	66 kWh
Box-internet	8 à 13 W	88 kWh
TOTAL		526 kWh

➔ À SAVOIR

Sur une année, les téléviseurs peuvent consommer davantage durant le mode veille (20 heures par jour) que pendant le temps de fonctionnement (4 heures par jour).

**JE BRANCHE TOUS LES APPAREILS SUR
UNE MULTIPRISE AVEC INTERRUPTEUR
POUR TOUT ÉTEINDRE EN MÊME TEMPS**



100% EXPERT
INFO → ÉNERGIE
100% EXPERT

www.info-energie-auvergne.org

ADEME
Agence de l'Environnement
et de la Maîtrise de l'Energie

L'eau

Faites la chasse aux fuites !

Des gestes qui comptent :

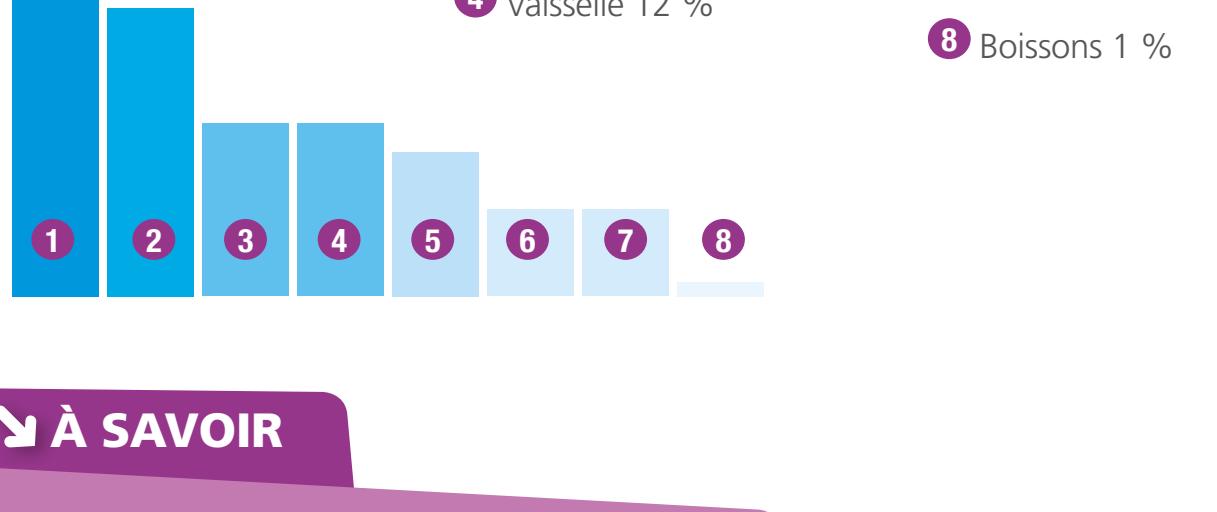
- J'agis sur les débits, de nombreux équipements s'adaptent au niveau de la robinetterie (mousseur, douchette, stop douche...)

- J'observe si mon compteur d'eau varie pendant la nuit.
Si oui, il y a une fuite

- Je ferme le robinet d'arrivée générale d'eau (près du compteur) lors de mes absences prolongées

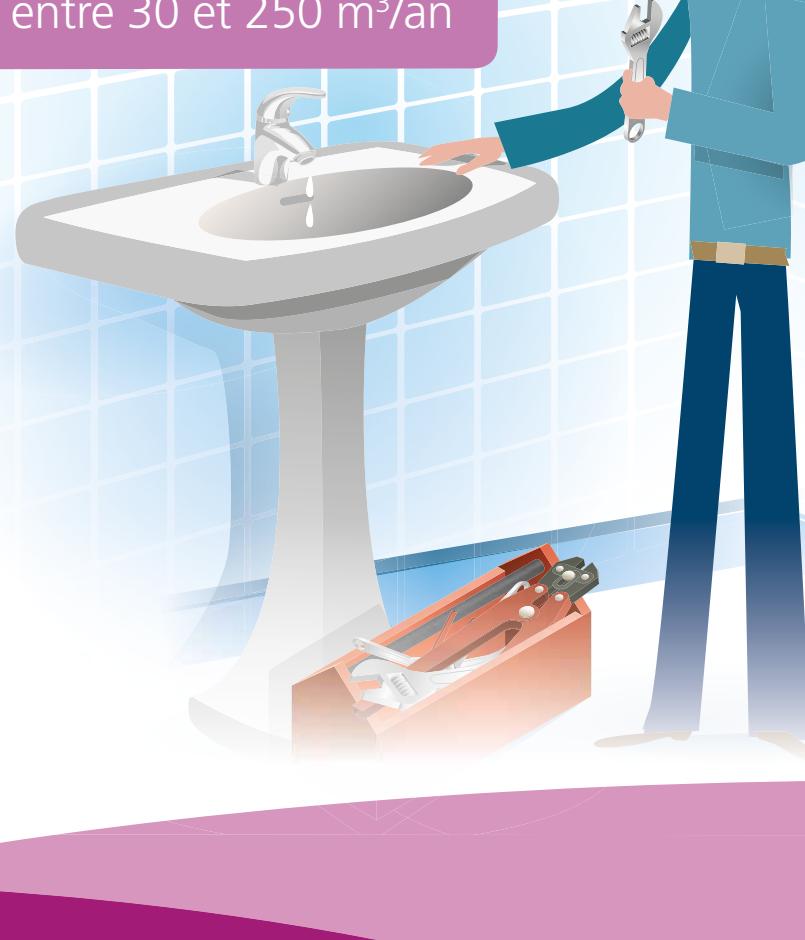
- J'installe un mécanisme double commande 3/6 l sur les toilettes

➔ Répartition de la consommation d'eau moyenne d'un foyer



➔ À SAVOIR

- Une personne utilise en moyenne 170 l d'eau par jour
- Une douche de 5 minutes consomme 60 l au lieu de 200 l pour un bain
- Une chasse d'eau qui fuit peut représenter entre 30 et 250 m³/an





Les Espaces INFO->ÉNERGIE

DES EXPERTS près de chez vous



- Vous avez un projet de construction ou de rénovation ?
- Vous souhaitez isoler votre maison, changer votre mode de chauffage ou acquérir des équipements économies en énergie ?
- Vous désirez en savoir plus sur les énergies renouvelables ?

Au sein de 7 Espaces **INFO->ÉNERGIE**, **12 conseillers énergie** répartis sur toute l'Auvergne assurent un service d'informations de proximité gratuit et vous aident à concrétiser votre projet en toute objectivité. Une charte nationale garantit la gratuité, la neutralité et l'indépendance des services proposés.

En Auvergne, le réseau est soutenu par l'Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie (ADEME), le Conseil Régional et le Conseil Général de chaque département qui apportent aux sept structures porteuses d'un Espace **INFO->ÉNERGIE** une aide financière, technique et logistique.

Les conseillers INFO->ENERGIE sont membres du Réseau rénovation info service.



www.info-energie-auvergne.org

