

MAIRIE **Poitou Charentes**  
La Dynamique Humaniste

**ALLOCATIONS FAMILIALES**  
C.A.P. DE LA VIEUNE

**ADEME**  
Agence de l'Environnement  
et de la Maîtrise de l'Énergie

Agence Poitou-Charentes  
Énergie Déchets Eau

**SECOURS CATHOLIQUE**  
Caritas France

le petit guide  
des économies d'énergie  
dans la maison

# SOMMAIRE



**Bien vivre dans son logement** - p.1



**Le chauffage** - p.17



**Les équipements ménagers** - p.21

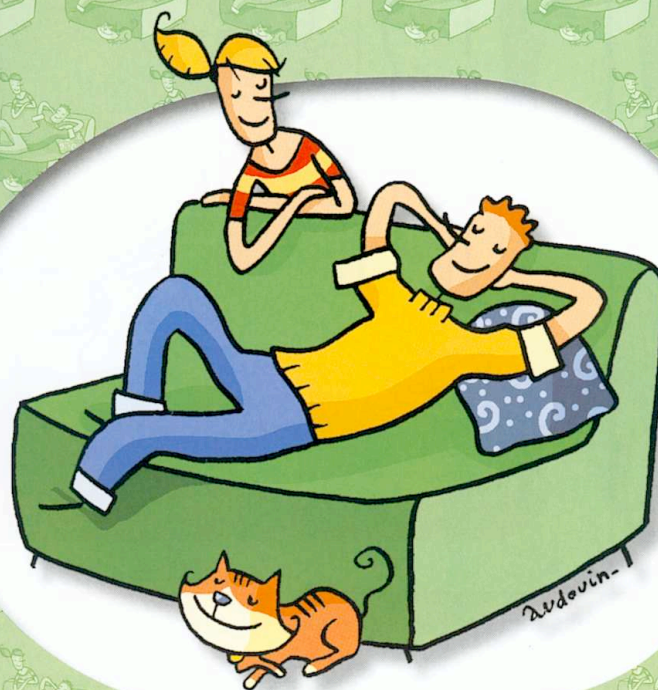


**L'éclairage** - p.29



**L'eau** - p.51

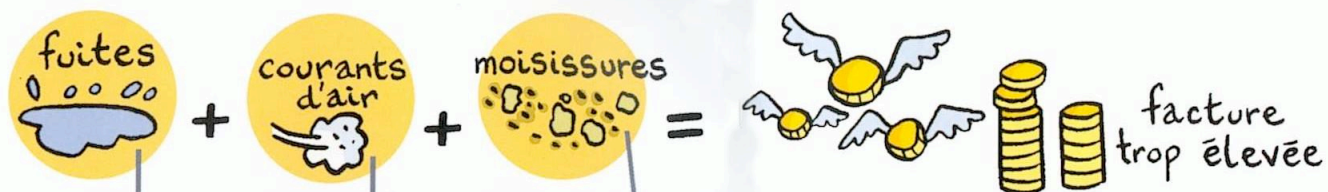
# Bien vivre dans son logement





## Vous cherchez un logement ?

Pour y être bien, faites attention aux pièges, vous éviterez ainsi de grosses factures !



N'oubliez pas de faire l'état des lieux avec le propriétaire avant de signer le bail.  
(Bail : contrat de location entre le propriétaire et le locataire)

électricité mal protégée = danger!



**Maintenant que vous êtes bien installés,  
ne laissez pas la chaleur s'échapper !**

- Evitez les portes ouvertes.



- Pour avoir une bonne température,  
dans tout votre logement,  
faites installer un thermostat d'ambiance  
et réglez-le.

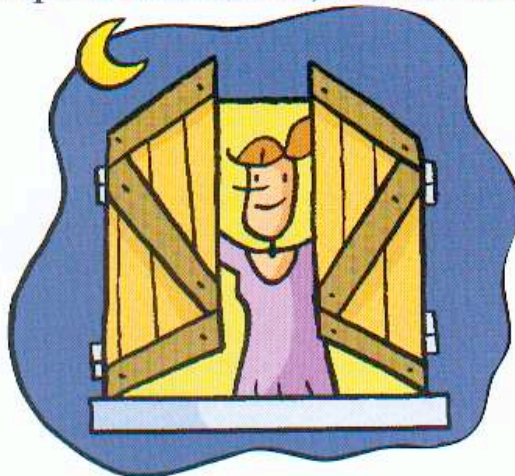


- Evitez de faire sécher du linge devant ou sur le radiateur.



Couvrir un radiateur électrique risque de mettre le feu !

- Dès que la nuit tombe, fermez les volets.





## Le soir, tirez le rideau épais.

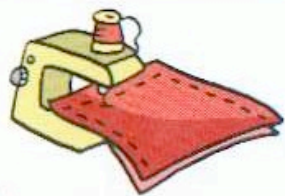
**Vous pouvez fabriquer vous-même un rideau !**

**Comment faire ?**

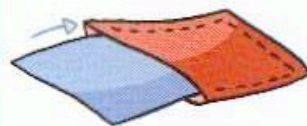


### Ce qu'il vous faut :

- une vieille couverture (récupérée dans un grenier, chez vos grands-parents, dans une association...), et lavez-la ;
- 2 grands morceaux de tissu (plus grands que la couverture) et une chute de ce tissu ;
- une paire de ciseaux ;
- une machine à coudre (si vous n'en avez pas, demandez autour de vous : à des amis, de la famille ou à une association de quartier).



1 Coudre les 2 grands morceaux de tissu sur 3 côtés à 1 cm du bord. Vous obtenez une grande housse. Retournez-la pour cacher les coutures.



2 Glissez la couverture (bien à plat) à l'intérieur de cette housse.



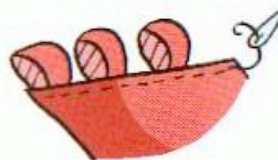
3 Coudre ensemble la housse et la couverture sur 2 côtés et le bas, la couverture sera ainsi bien maintenue.



4 Coupez dans le reste du tissu 12 bandes (20 cm x 4 cm) qui serviront d'anneaux pour suspendre le rideau à une tringle.



5 Faites des ourlets à ces bandes (pour éviter qu'ils s'effilochent), pliez en 2 ces bandes, vous obtenez ainsi 12 anneaux en tissu.



6 Tournez les bords de la housse vers l'intérieur. Rentez le bas des anneaux dans le côté non cousu de la housse, en les répartissant régulièrement.

Il ne vous reste plus qu'à coudre ensemble, solidement, à 1 cm du bord, la couverture, la housse et les anneaux.

**Votre rideau est fini ! Il ne vous reste plus qu'à le suspendre sur une tringle en bois.**





**Empêchez l'air de passer sous les portes.**

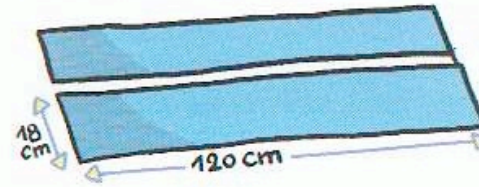
**Vous pouvez fabriquer un boudin de porte !**

**Comment faire ?**

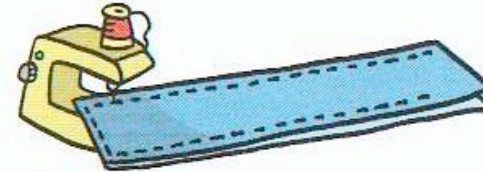


**Ce qu'il vous faut :**

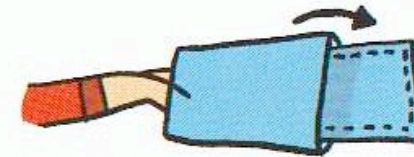
- 2 bandes de tissus (18 cm x 120 cm) ;
- une aiguille et du fil ou une machine à coudre (demandez à des amis, de la famille ou des associations de quartier pour trouver la machine à coudre) ;
- une paire de ciseaux ;
- des vieux chiffons propres.



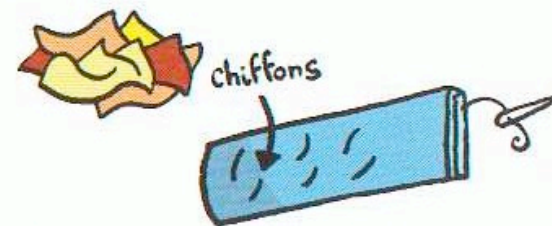
- 1 Coupez 2 bandes de tissu (2 fois 18 cm x 120 cm).



- 2 Mettez-les l'une sur l'autre. Les coudre ensemble sur 3 côtés, à 1 cm du bord. Vous obtenez un long sac.



- 3 Retournez ce long sac pour que l'on ne voit plus les coutures.



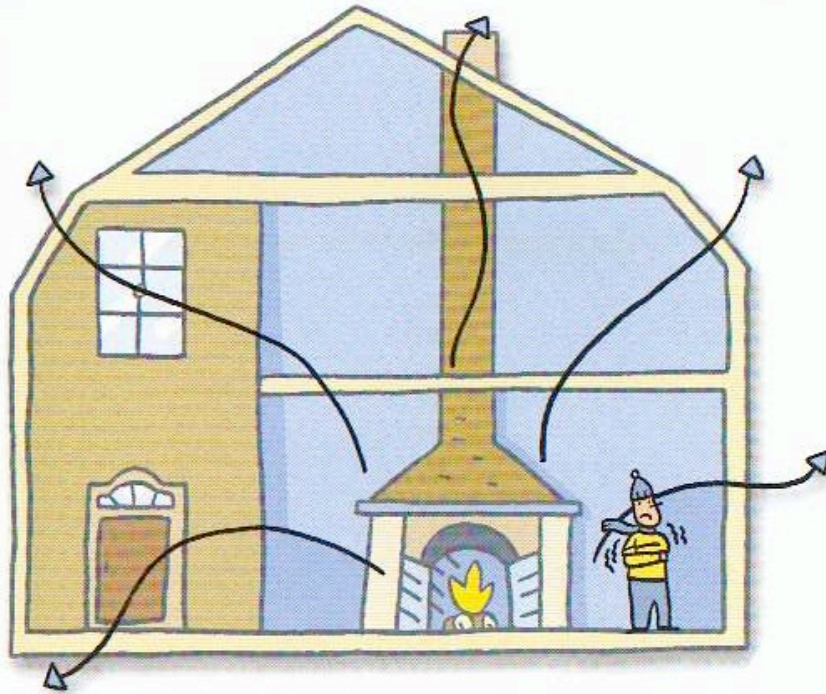
- 4 Remplissez le sac de chiffons bien tassés.
- 5 Retournez le bord du sac vers l'intérieur et coudre pour fermer.

**Votre boudin de porte est fini !**

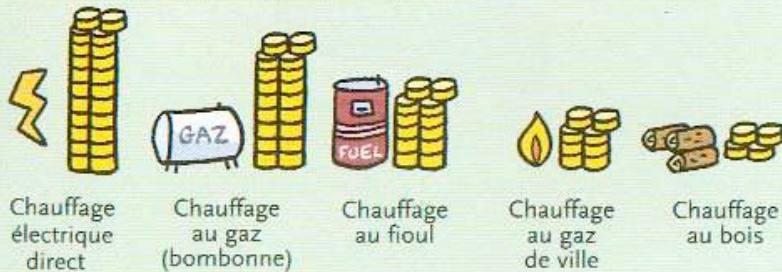


## Il faut aussi penser à l'isolation...

Regardez, ce logement n'est pas isolé !

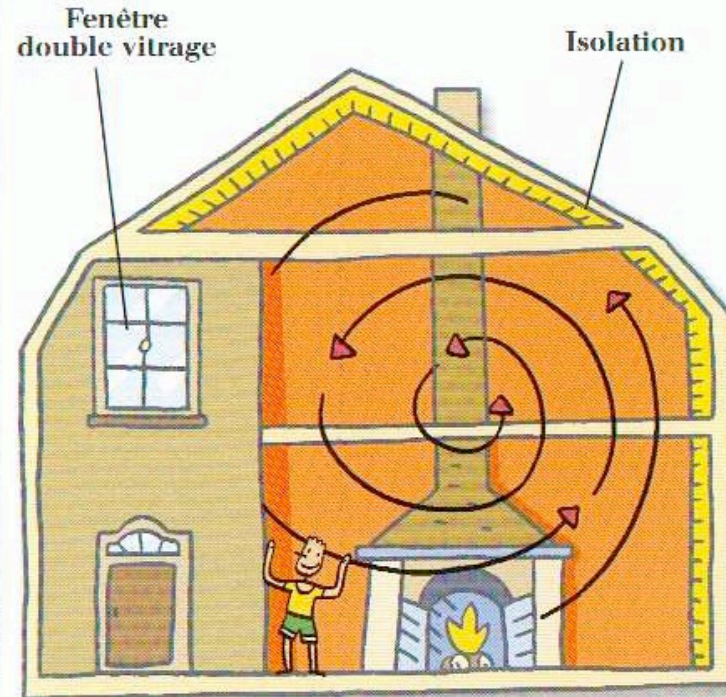


En moyenne, vous dépensez :



prix du kW/h au premier semestre 2001

Alors que celui-là est isolé !



En moyenne, vous dépensez :



prix du kW/h au premier semestre 2001



## Isolez pour dépenser moins.

Commençons par le grenier,  
si vous n'y allez jamais :



1 Mettez un mouchoir sur votre nez.

2 Déroulez la laine de verre (20 cm). Le papier kraft (papier marron) doit toucher le sol.



3 Pour en faire plus, rajoutez 10 cm de laine de verre sans le papier kraft. Posez-la dessus la première couche en la croisant.



Pensez à vous protéger le visage ( la laine de verre, ça gratte ! )

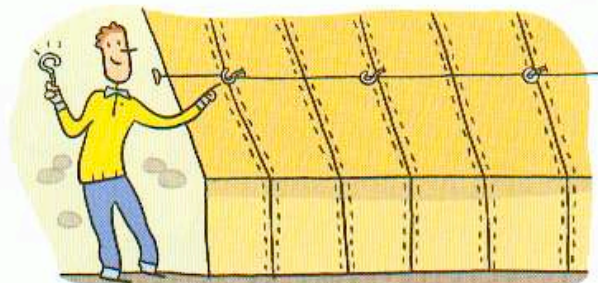


si vous y allez régulièrement :



1 Posez la laine de verre entre les chevrons.

2 Pour la fixer, vous pouvez utiliser une agrafeuse de bricolage.



3 Vous pouvez utiliser des fils de fer, passés dans des crochets fermés (pitons).

## Isolez pour dépenser moins (suite).

...ensuite, les fenêtres.

- Nettoyez les montants de la fenêtre, puis posez les joints pour que l'air ne passe pas.



- Débouchez les trous pour que l'eau s'écoule.



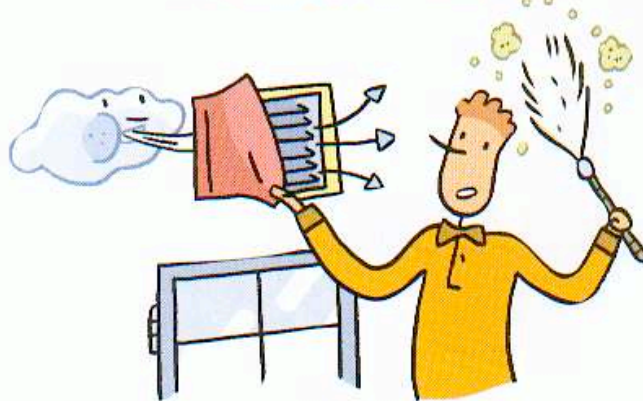


Attention, isoler ne veut pas dire empêcher l'air de passer !

Il faut aérer pour éviter ça :



- Ne bouchez pas les grilles d'aération, et pensez à les nettoyer.





- Ouvrez les fenêtres pour aérer.



- Aérez votre salle de bain.



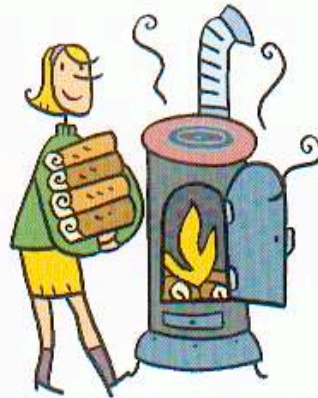
# Le chauffage



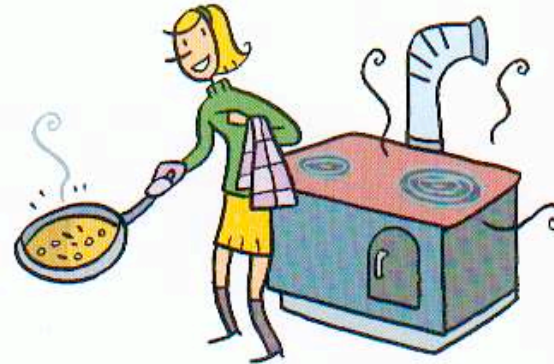
## Faisons le point sur les différents modes

Avec ces deux systèmes, vous chauffez une partie de votre maison :

- Les poêles et les cuisinières :

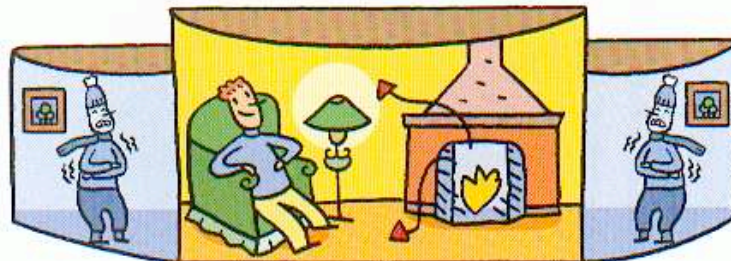


Avec un poêle, toutes les faces donnent de la chaleur.



Avec une cuisinière, vous pouvez en plus cuisiner !

- L'insert sans distribution de chaleur :



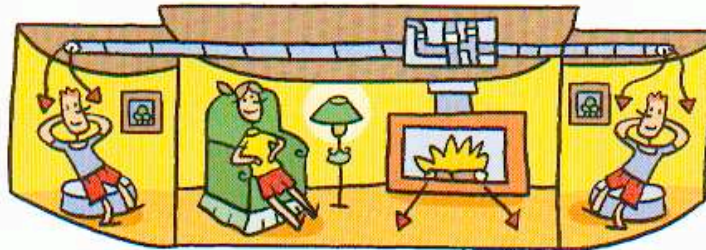
Il ne chauffe pas plus qu'un poêle.



## de chauffage...

Avec ces deux systèmes, vous chauffez toute votre maison :

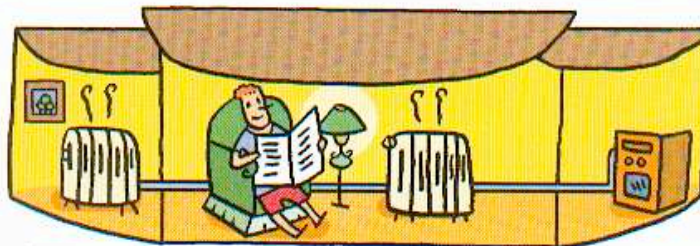
- **L'insert avec distribution de chaleur :**



La chaleur est bien diffusée dans toutes les pièces.

- **Le chauffage central :**

(de l'eau chauffée par une chaudière circule dans les tuyaux et les radiateurs).



Si le coût de l'énergie que vous utilisez évolue, vous pouvez changer votre chaudière sans tout casser.



Pour éviter tout risque d'incendie, les installations doivent être faites par un professionnel.

## Attention au chauffage d'appoint !



**Sans tuyau,  
ni sortie vers l'extérieur :  
les gaz restent dans la pièce !**

Ce n'est pas un chauffage principal,  
c'est un chauffage d'appoint !

Il ne doit fonctionner que quelques heures  
par jour, sinon vous risquez l'asphyxie.

### **Pour les utiliser au mieux :**

- Ouvrez la porte, la pièce ne doit pas être fermée.
- Ne faites pas fonctionner le chauffage d'appoint tout le temps.
- Aérez votre maison.

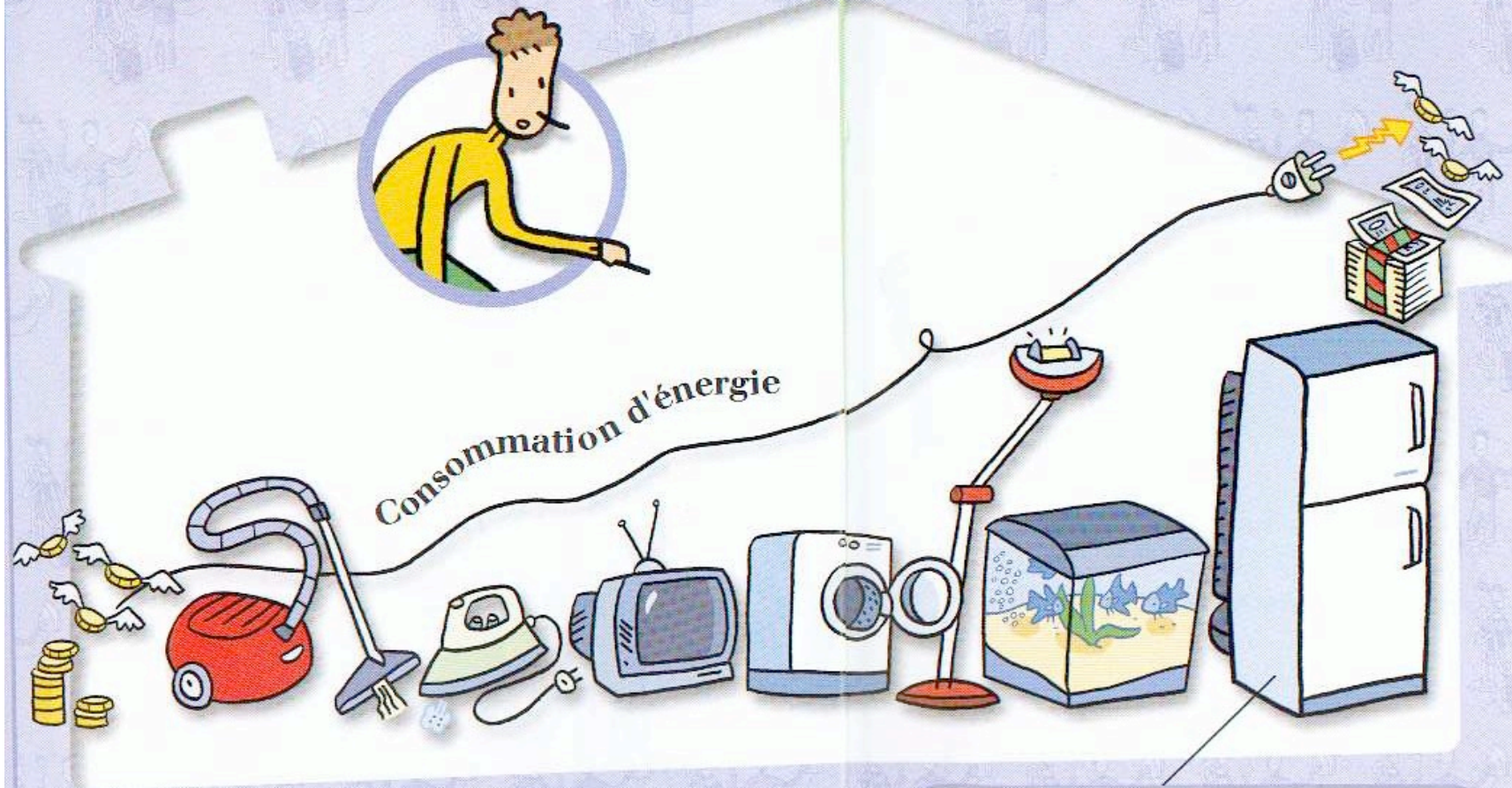


# Les équipements ménagers





## Quels sont les appareils les plus gourmands en électricité ?

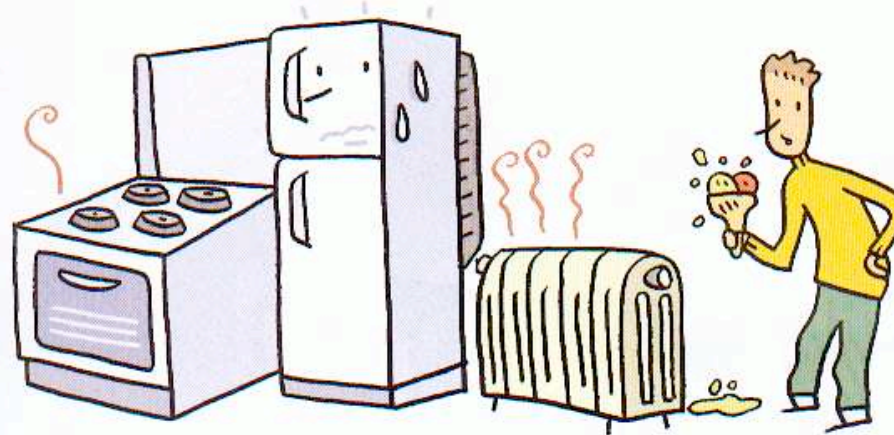


C'est lui le plus gourmand car il est branché en permanence.

## Quelques conseils pour consommer moins.

### ● Le réfrigérateur :

Évitez de le mettre à côté  
d'une source de chaleur.



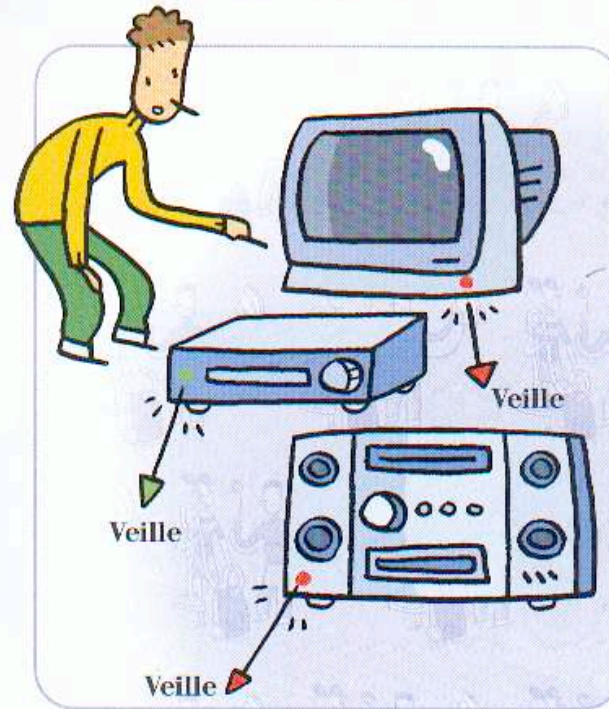
- Une température de 4°C à l'intérieur du réfrigérateur est suffisante. Vérifiez-la avec un thermomètre.
- Pour un congélateur, la température à l'intérieur doit être de -18°C.



**Si votre réfrigérateur fait de la glace, les joints sont sans doute usés. Vous dépensez énormément d'électricité pour rien ! Alors pensez à changer les joints.**



● Les appareils en veille :



- Si la lumière rouge ou verte (veille) est allumée, vous augmentez votre facture d'électricité pour rien !



**Un radio-réveil consomme autant qu'un appareil en veille !**



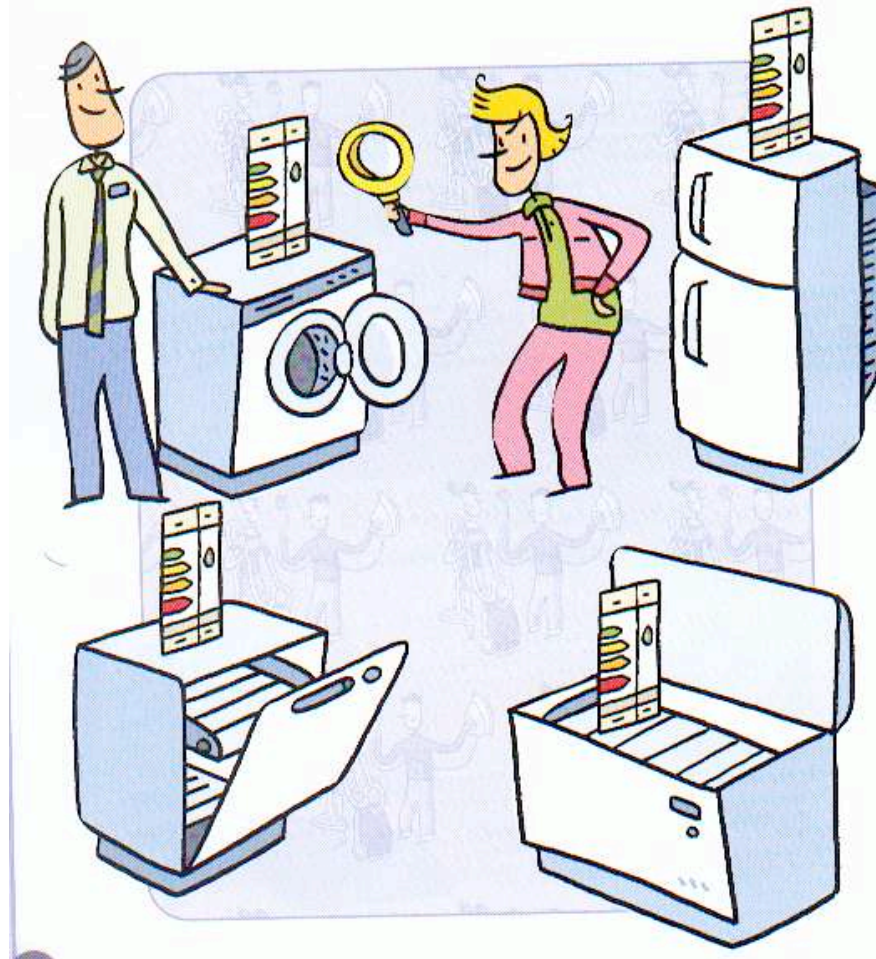


## L'étiquette énergie:

des couleurs pour faire des économies.

- Avant d'acheter :

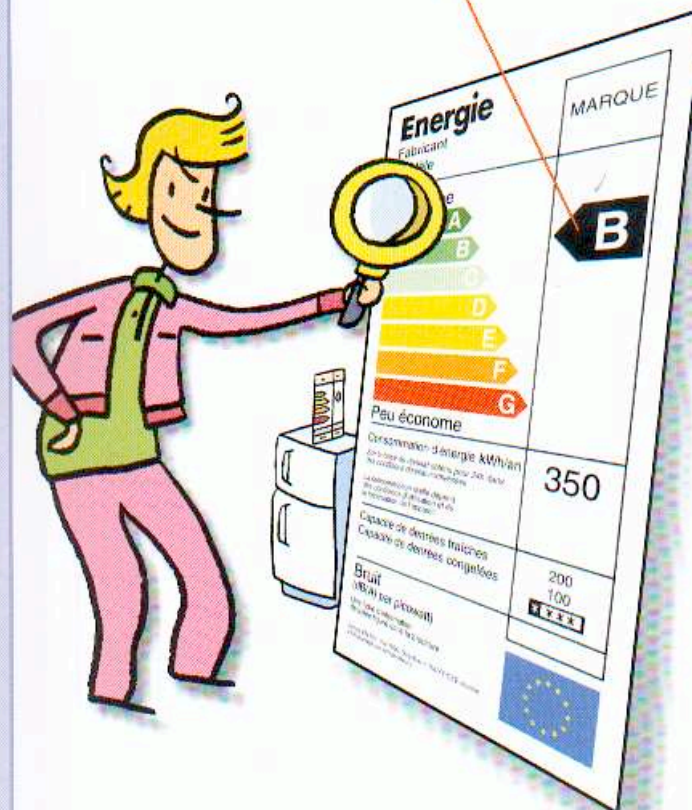
regardez bien l'étiquette énergie sur les réfrigérateurs, les congélateurs, les lave-vaisselles et les machines à laver.





**Regardez bien  
la lettre !**

Elle peut vous éviter de  
consommer trop d'électricité.





Les appareils A ou B ne sont pas forcément les plus chers, et avec eux vous ferez toujours des économies d'électricité !

Consommation d'électricité peu élevée

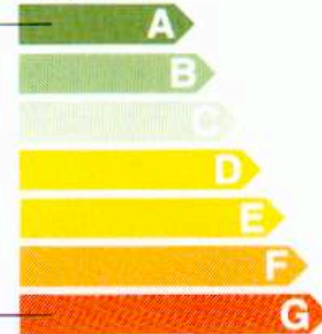
Consommation d'électricité très élevée

## Energie

Fabricant  
Modèle

MARQUE

Économe



B

Peu économe

Consommation d'énergie kWh/an

350

*Sur la base du résultat obtenu pour 24h dans des conditions d'essai normalisées*

*La consommation réelle dépend des conditions d'utilisation et de la localisation de l'appareil*

Capacité de denrées fraîches

200

Capacité de denrées congelées

100



Bruit

(dB(A) par picowatt)

Une fiche d'information détaillée figure dans la brochure

Norme EN 153, mai 1990, Directive n° 90/269/CEE relative à l'étiquetage des réfrigérateurs









# L'éclairage



## L'éclairage et votre facture d'électricité.

### Coût d'utilisation.

- Les halogènes 
- Les lampes à incandescence 
- Les lampes basse consommation 
- Les néons 



#### Les lampes basse consommation :

elles sont plus chères à l'achat, mais :

- elles durent beaucoup plus longtemps,
- elles éclairent autant,
- elles coûtent moins cher en électricité.



N'oubliez pas...

c'est dans les endroits où vous laissez longtemps la lumière allumée, que les lampes basse consommation doivent être installées.



# L'eau



**Voici quelques exemples  
de consommation d'eau.**



200 litres



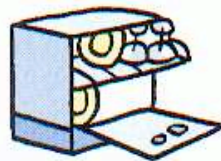
150 à 200 litres



70 à 120 litres



60 à 80 litres



25 à 40 litres



6 à 12 litres



10 à 20 litres



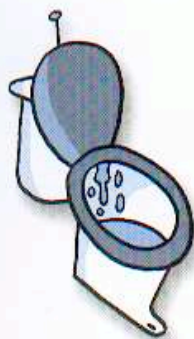
## Faites la chasse aux fuites.



**Un robinet qui goutte =**  
environ 4 litres en une heure, soit  
**5,34 € par mois.**  
(soit 35 F par mois)



**Un filet d'eau =**  
environ 16 litres en une heure, soit  
**19,82 € par mois.**  
(soit 130 F par mois)



**Une chasse d'eau  
qui fuit =**  
environ 25 litres en une heure, soit  
**30,50 € par mois.**  
(soit 200 F par mois)

## Attention

### à l'eau chaude...

- Si vous avez un chauffe-eau électrique, faites-le fonctionner la nuit pour faire des économies.

Pour pouvoir bénéficier du tarif heures creuses, il vous faut :

- un abonnement heures creuses / heures pleines : pour plus de renseignements appelez EDF ou la Régie.
- un contacteur jour/nuit sur le tableau électrique : appelez un électricien pour l'installer.



- Votre eau chaude doit être réglée entre 50°C et 60°C, ainsi vous ne vous brûlerez pas et vous ferez des économies.



Si votre chauffe-eau est dans une pièce non chauffée, pensez à l'isoler !

Entourez de laine de verre le ballon d'eau chaude



Isolez les tuyaux avec des isolants adaptés.