

Les éco- gestes

ou comment faire
des économies d'énergie ?



FRANCE HORIZON

Une place pour tous,
une chance pour chacun.



co-élaboré avec
l'aide des familles

accueillies par l'établissement de France Horizon Toulouse

Édito



Parce que l'écologie et les économies d'énergie sont l'affaire de tous et de chacun, mais aussi pour répondre à un besoin repéré auprès des familles accueillies par FRANCE HORIZON, l'établissement a proposé la mise en place d'une information collective sur ce thème sous forme d'ateliers réguliers.

Ce travail préventif, en lien avec la défense de l'environnement, a permis à certaines familles de prendre conscience de ces enjeux écologiques et de réduire leur consommation énergétique, tout en repérant les éco-gestes.

Afin de diffuser plus largement ces informations utiles auprès d'autres résidents mais aussi pour conserver une trace écrite, certaines familles ont trouvé intéressant de travailler sur l'élaboration d'un livret pratique sur ce thème.

Ainsi, avec le soutien technique de l'Espace Info Energie de Toulouse Métropole et l'appui de la graphiste Jeanne Cailleaud, les familles intéressées par ce projet ont co-construit ce livret sur les éco-gestes. Ce livret est donc l'aboutissement d'un travail collectif et participatif.

Proposé sous la forme d'un guide utile au quotidien, les informations proposées permettent concrètement de réaliser des économies et de réduire sa consommation énergétique.

Nous remercions encore les familles qui ont participé à ce projet.



Elsa Bellot et Olivia Tissier – intervenantes sociales - CHRS
France Horizon

Le Chauffage



Bien au chaud, mais pas trop !

Le chauffage c'est environ 65% de ma facture d'énergie

Si je me chauffe à 20°C au lieu de 19°C alors ma facture augmente de 7%

Pièces	Je suis présent	Je suis absent quelques heures ou la journée	Je suis absent plusieurs jours
salon, bureau, cuisine, salle de bain	19° à 20°C	16° à 17°C	8°C hors gel
chambre	16° à 17°C		
pièces non occupées	Je ferme le robinet thermostatique et la porte		



Les bons gestes

- Je règle à la bonne température



Le Chauffage

Les petits équipements

Pour bien réguler la température de mon logement je m'équipe d'un thermostat d'ambiance et de robinets thermostatiques. Une économie d'énergie estimée entre 10 à 15%

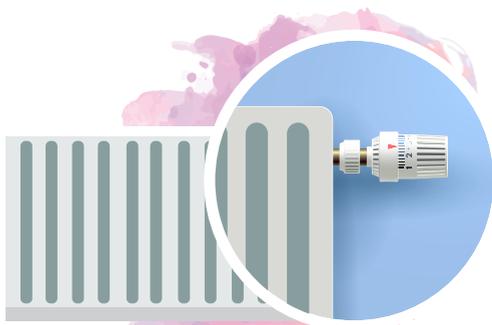


Thermostat d'ambiance relié à la chaudière

- Il est situé généralement dans le salon à 1,50 m du sol. Il me permet de réguler globalement et automatiquement la température

Robinetts thermostatiques

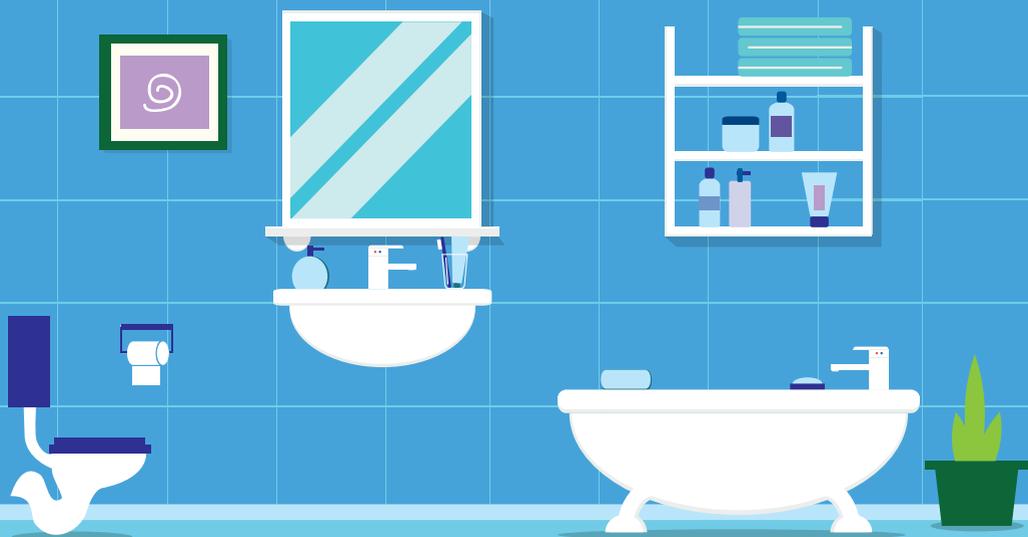
- Il sont situés sur les radiateurs. Je peux réguler manuellement la température pièce par pièce.



Poêle à pétrole

- Je n'utilise pas de poêle à pétrole car en plus du risque d'intoxication je dépense beaucoup plus d'argent.

L'eau et l'eau chaude



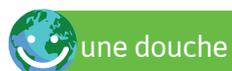
J'économise l'eau !

Je repère les fuites !

Je note le soir puis le matin au réveil les chiffres indiqués sur le compteur d'eau. Si je n'ai pas les mêmes chiffres, c'est qu'il y a une fuite d'eau !

Nature de la fuite d'eau	Litres/heure	M3/an	Coût €/an
goutte à goutte	4	35	128 €
mince filet d'eau	16	140	515 €
chasse d'eau	25	219	805 €
filet d'eau	63	552	2031 €

NB. Le prix de l'eau varie d'une commune à l'autre.
Base 3,68 €/m3 valeur moyenne Bassin Adour-Garonne en 2013



une douche



un bain



Les bons gestes

- Je ne laisse pas l'eau couler en continu lorsque je me lave les dents ou les mains.
- Je préfère la douche au bain qui consomme 4 fois moins d'eau du moins si je n'y reste pas trop longtemps ! 5 à 10 minutes maxi !



L'eau et l'eau chaude

Les petits équipements

Ils réduisent de moitié le débit de l'eau tout en gardant le même confort d'utilisation



WC

Éco-sac ou simple bouteille d'eau 1 à 1,5 litres

- Uniquement si mon WC est standard sans double chasse (10 litres/chasse).

Je réduis le volume d'eau stockée dans le réservoir en y mettant une bouteille remplie d'eau.

Double chasse

- 3 ou 6 litres par chasse tirée.



« Aérateur » ou « Mousseur » : robinets de ma cuisine et salle de bains

- Robinet standard : 12 litres/min

« Réducteur de débit » : flexible de douche

- Au départ ou à l'extrémité du flexible. Douche standard : 15 litres/min



Douchette économe : pommeau de douche

- On utilise soit un réducteur de débit soit une douchette économe.

Electricité : les veilles



Attention à la consommation cachée des appareils qui restent en veille !

Un petit voyant lumineux m'indique que l'appareil est en veille.
La consommation totale des veilles avoisine les 70 €/an.

Le fait de couper l'alimentation électrique met l'appareil hors tension ce qui prolonge sa durée de vie.



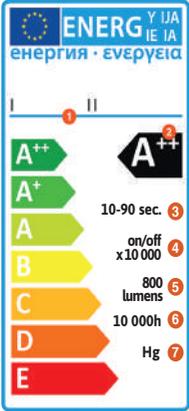
Les bons gestes

- Je débranche mon appareil ou j'éteins l'interrupteur sur la multiprise où est branché mon appareil.
- Je ne dépasse pas le temps de charge de mon téléphone et je retire le chargeur de la prise électrique.
- J'éteins mon ordinateur si je ne l'utilise plus dans le quart d'heure qui vient (sauf si mon appareil à plus de 10 ans).



Electricité

Les petits équipements



Au moment où j'achète un appareil

Je me fie aux nombreuses informations sur l'étiquette Energie notamment la performance allant jusqu'à A+++ Labels spécifiques au respect de l'environnement NF Environnement ou l'Ecolabel Européen.

Je consulte le site Internet Topten qui classe tous les équipements électriques et indique le coût moyen à l'achat et à l'usage <http://guidetopten.com>

Appareils de froid : réfrigérateurs et congélateurs

- Je le positionne loin d'une source chaude (four, radiateur, ensoleillement direct) et à 10 cm du mur afin que la grille noire située à l'arrière évacue correctement la chaleur sans quoi je consomme plus d'énergie (30% à 50% en plus).
- Je dépoussière cette grille deux fois par an pour la même raison.
- Je règle à la bonne température : +5°C dans une réfrigérateur et -18°C dans le congélateur. 1°C en moins consomme 5% en plus.



Machines à laver

- Je fais tourner une machine bien pleine plutôt que deux à moitié pleines.
- Je lave le linge sans prélavage, avec un cycle court et à basse température soit 30°C.
- Je lave la vaisselle avec le programme « éco » ou à 50°C.
- J'utilise à chaque lavage un anti-calcaire. Le vinaigre blanc remplit très bien ce rôle ! Le dépôt de calcaire sur la résistance électrique double le temps nécessaire pour chauffer l'eau.



Électricité



Éclairage

Je privilégie les ampoules basse consommation voire les LED.

La quantité de lumière s'exprime en Lumen (lm). Plus la valeur est élevée, plus grande est l'intensité lumineuse.



1 lampe basse consommation



1 lampe halogène

Type d'ampoule	Efficacité lumineuse Lumens / Watt	Durée de vie heures
1 LED	Entre 40 et 110	20 000 à 40 000
2 LBC	Entre 50 et 70	6000 à 7000
3 Halogène	Entre 15 à 27	2000 à 3000
4 Incandescent	Entre 9 à 15	1000

1



2



3



4



A++

G



Les bons gestes

- J'utilise au mieux la lumière naturelle par exemple en mettant mon bureau à proximité de la fenêtre.
- Je favorise la diffusion de la lumière avec des abat-jours de couleur claire et un dépoussiérage régulier.
- J'éteins en sortant de la pièce.



Électricité

Les petits équipements



Multiprises

- Je branche l'ensemble des équipements sur une multiprise avec un interrupteur afin de les éteindre complètement quand je ne les utilise plus y compris la connexion Internet.



Tv / Ordinateur

- Je programme correctement les veilles
« écran en mode veille » : extinction de l'écran au bout d'un temps d'inactivité
«écran de veille » : un fond noir consomme près de 3 fois moins d'énergie qu'un écran animé.



Le label Energy star

- Un label sur les appareils informatiques les plus économes en énergie.

Ventilation et aération



Les deux fonctions essentielles de la ventilation et de l'aération

1. Evacuer : les odeurs, les polluants, et l'humidité qui sont dus à notre activité et à l'utilisation de certains produits et/ou d'équipements.

2. Apporter de l'air neuf nécessaire à mon bien être

Un logement humide est inconfortable, difficile à chauffer, à l'origine de détériorations (tâches, moisissures, etc) et d'une dégradation de la qualité de l'air intérieur (acariens et moisissures) qui sont à l'origine de nombreux problèmes de santé (allergie, rhinite, asthme et eczéma).



Les bons gestes

- Je ne bouche surtout pas les entrées et sorties d'air ! Et je le nettoie régulièrement avec un chiffon sec ou un aspirateur.
- J'aère 10 minutes par jour, même en hiver en ayant au préalable réduit la température du chauffage.



Ventilation

Les éléments du système de ventilation

La ventilation « balaye » en permanence le logement. Les flux d'air entrant et sortant doivent circuler librement d'une pièce à l'autre entre les pièces sèches et humides.

Grilles d'entrée d'air

- L'air « neuf » (air de qualité) entre dans les « pièces sèches » ; soit la chambre, le salon, le bureau...

Les entrées d'air sont généralement situées sur les fenêtres.

Elles sont auto-réglables (flux constant) ou idéalement hygro-réglables (flux variable selon le taux d'humidité intérieur).

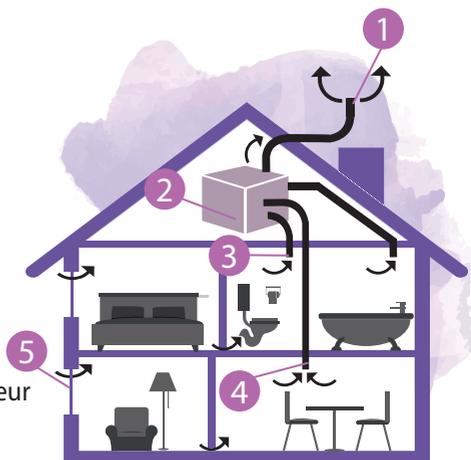


Bouches de sortie d'air

- L'air vicié et chargé d'humidité est extrait dans les « pièces humides » ; soit la salle de bain, la cuisine et les WC. Les bouches d'extraction sont auto-réglables ou idéalement hygro-réglables. Elles sont situées sur le plafond ou les murs.

Schéma de principe : VMC (Ventilation Mécanique Contrôlée) simple flux

- 1 • Rejet d'air vicié à l'extérieur
- 2 • Ventilateur qui extrait l'air des pièces de service
- 3 • Bouche d'extraction qui extrait l'air vicié
- 4 • Gaines assurant la liaison entre les bouches et le ventilateur, puis le ventilateur et l'extérieur
- 5 • Entrée d'air en pièce principale





Les éco-gestes



www.france-horizon.fr

www.infoenergie-toulousemetropole.fr

Graphisme : Jeanne Cailleaud

www.jeacbook.com