



CHEZ MOI, BIEN AU CHAUD ?



Malle documentaire pour aborder
la précarité énergétique

Sommaire

Préambule.....	3
Précarité énergétique proposition de définition.....	5
1 « Chez moi ».....	12
1.1 Confort & perceptions.....	12
1.2 État du logement, état de santé.....	15
1.3 Description et diagnostic.....	20
2 L'énergie que je consomme.....	22
2.1 Comprendre l'énergie.....	22
2.2 Combien ça coûte.....	23
3 La précarité énergétique : en sortir.....	30
3.1 Maîtriser sa consommation d'énergie.....	30
3.2 Travaux : ce que vous pouvez encore faire.....	35
4 Pour aller plus loin.....	39
5 Webographie.....	42
6 Centre de doc de la MRES.....	43

Préambule



Ce livret accompagne l'utilisation de la malle documentaire « Chez moi, bien au chaud ? » créée par le centre de documentation de la MRES. Chaque document est répertorié avec une notice qui reprend les principales informations - auteur, titre, éditeur, année, nombre de pages – ainsi qu'un résumé. Un « commentaire de la doc » précise ce qui a motivé sa sélection, la manière dont il peut être utilisé ou son intérêt particulier.

Une malle pour les travailleurs sociaux

La MRES a d'abord répondu à un besoin d'outillage des travailleurs sociaux sur la dimension technique de la précarité énergétique, thématique qu'ils traitent via les questions de logement, d'impayés, de santé.

Au delà, cette malle veut permettre de travailler la question de la précarité énergétique au quotidien : ce qu'elle recouvre, ce qu'elle implique pour les gens qui la vivent, pour dessiner des pistes qui permettent d'en sortir.

L'intérêt porté à la notion de précarité énergétique étant variable d'une personne à l'autre et les manières de travailler aussi nombreuses qu'il y a de professionnels, il existe plusieurs « niveaux » dans les documents proposés : pratiques, avancés, réflexifs.

Vous trouverez dans cette malle des fiches pratiques, des images, des supports d'animations, des suggestions de vidéos et témoignages, des outils de mesure, des articles, des références web.

Certains outils offriront une opportunité de faire une pause dans des pratiques professionnelles souvent liées à l'urgence de situations parfois inextricables. Même si elle se devait de couvrir un champ pratique, la malle est donc aussi, pour qui le souhaite, l'occasion de prendre le temps, du recul sur une thématique complexe.

Cette diversité des supports devrait permettre à tout à chacun de se saisir de la malle et de trouver ce qui l'intéressera, quelle que soit sa sensibilité et ses habitudes professionnelles.



Les coups de coeur de la documentaliste sont mis en évidence.



Les documents créés par la MRES spécialement pour la malle sont sous licence creative commons.



Crédits : MRES

Des outils reproductibles et modulables

La recherche s'est orientée vers des outils reproductibles, afin qu'une personne éloignée géographiquement de la ressource matérielle à la MRES dispose de l'essentiel en téléchargeant les documents disponibles en ligne.

De même, les outils créés par la MRES sont sous licence libre « creative commons » **CC BY NC SA** Il est possible de reprendre et transformer le contenu, à la condition de conserver la même licence.

Quelques éléments de la malle font exception comme le matériel de mesure, mais avec les références données, il sera aisé de se les procurer.

Une attention a été portée à la modularité des outils. À la demande des travailleurs sociaux rencontrés en amont, certains outils peuvent être utilisés à la fois en rendez-vous individuel ou en groupe, au cours d'un atelier par exemple.

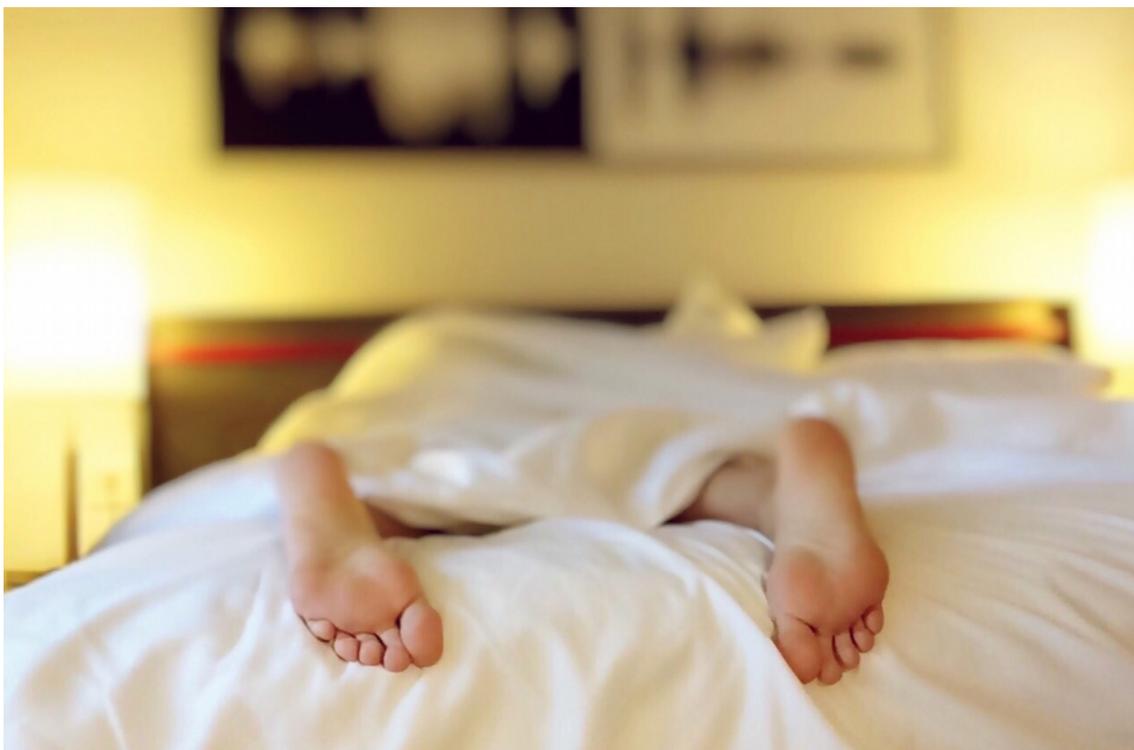
Place au sensible

Un des points importants de cette malle a été de proposer une vision élargie de la précarité énergétique afin de permettre d'aborder la notion au-delà d'une entrée purement économique.

La dimension sociale est prépondérante : la précarité énergétique est avant tout liée à l'intimité, au quotidien, c'est ce que l'on vit une fois la porte fermée. L'angle documentaire choisi n'est pas purement technique et aborde la dimension sensible, en proposant des supports qui aident à raconter, dire, décrire, ... en plus des outils attendus, qui servent à mesurer, calculer, suivre des consommations.

La construction de la malle doit permettre de travailler sur la précarité énergétique par diverses entrées comme l'état du logement, les habitudes des ménages, la santé...

C'est pourquoi on retrouvera des supports couvrant des champs bien différents. À chacun d'y piocher ce qui lui convient selon ce qu'il ou elle veut travailler !



Wokandapix_CC0 1.0

Précarité énergétique proposition de définition

Bien qu'elle soit définie dans la loi depuis 2010 avec le Grenelle II, la notion de précarité énergétique reste difficile à appréhender, tant elle prend des formes changeantes au gré de la variété des situations des gens qui la vivent. Moins visible que la précarité économique, bien qu'elle y soit souvent liée, la notion de précarité énergétique concerne pourtant près de 12 millions de personnes en France, soit 20 % de la population.

Il faut attendre 2010 pour la voir entrer dans l'appareil législatif avec la loi Grenelle 2 qui en définit les contours : selon la loi du 12 juillet 2010 portant engagement national pour l'environnement, « est

en situation de précarité énergétique une personne qui éprouve dans son logement des difficultés particulières à disposer de la fourniture d'énergie nécessaire à la satisfaction de ses besoins élémentaires en raison de l'inadaptation de ses ressources ou conditions d'habitat ».

La vision donnée dans la loi s'affine peu à peu au fil des recherches conduites, mais elle peut constituer une base de départ dans le travail de définition de la notion de précarité énergétique. On voit d'emblée qu'elle se situe aux confins de plusieurs thématiques : habitat/logement, énergie, conditions sociales.

Ceci étant posé, il est bien difficile de trouver dans la littérature sur le sujet une définition, tant il revêt des formes différentes selon les situations vécues. Nous proposons d'avancer quelques éléments à retenir car ils nous semblent marqueurs de la précarité énergétique, ce ne sont pas les seuls bien sûr !

Habitat | Mal isolé, souvent humide, le logement peut s'avérer également pas ou plus adapté aux besoins : une personne seule dans un grand logement ou une famille qui grandit, une personne âgée dans une maison à plusieurs niveaux, etc. D'autre part, la précarité réduit souvent l'univers de ceux qui la subissent aux murs de la maison.

Maîtrise des consommations d'énergie | Il est plus difficile de gérer ses usages dans un logement qui n'offre pas la performance thermique nécessaire.

Cette question est aggravée par l'augmentation du coût de l'énergie. La question du choix est très présente au travers des témoignages : manger ou se chauffer dans les cas les plus drastiques.

Confort & ressenti | Être en précarité énergétique, c'est avoir froid chez soi mais aussi n'y inviter personne.

Santé | En corollaire à la précarité énergétique, la santé se dégrade en raison d'un logement humide et avec des moisissures ou en raison du froid.

Les intoxications au monoxyde de carbone sont à prendre en compte puisqu'elles interviennent la plupart du temps avec un mode de chauffage d'appoint, des ventilations bouchées, habitudes que l'on retrouve souvent en résistance au froid.

De cette difficulté à avoir une définition définitive, on voit bien l'importance des témoignages qui rendent compte des situations vécues au quotidien et souvent cachées, l'engrenage qui s'installe, la rupture avec l'environnement/entourage qui en résulte parfois, les causes et conséquences parfois insoupçonnées de l'extérieur.

Ces éléments nous ont guidés pour la structuration de la malle : une **première partie** est consacrée au logement et à la **notion d'habiter**. Une **seconde partie** permet de travailler sur **l'énergie** puisqu'il ne peut y avoir de sortie de la précarité énergétique sans compréhension et maîtrise de sa consommation d'énergie. Enfin, une **troisième partie** tente d'apporter des **pistes de solutions** avec différents leviers : l'évolution de comportements, l'installation d'équipements à moindre frais et les travaux à engager.

Piqûre du RAPPEL : La précarité énergétique



RAPPEL (Réseau d'Acteurs Précarité-Énergie-Logement), 2017, 4 pages.

Ce document est disponible au téléchargement :

https://www.precarite-energie.org/IMG/pdf/piqure_du_rappel_1.pdf

Le + de la doc

Lettre annuelle du réseau RAPPEL dédié aux questions de précarité énergétique, ce document présente la notion de manière synthétique et avec des chiffres récents. Il apporte quelques éléments de détection et de solution de la précarité énergétique. On y trouve un schéma très intéressant présentant les acteurs mobilisés autour de la thématique (page 3).

Médiapart, Froid dans le dos : un regard photographique sur la précarité énergétique



<https://blogs.mediapart.fr/bartholome/blog/261016/froid-dans-le-dos-un-regard-photographique-sur-la-precarite-energetique> (26/10/2016).

Travail réalisé fin 2015, avec le soutien de la Fondation Abbé Pierre, par Stéphanie Lacombe pour les photographies et Bruno Maresca, directeur de recherche associé auprès du CREDOC pour les textes.

Le + de la doc

Témoignage incontournable et sans fard de la précarité énergétique et de ses ravages pour les personnes qui la vivent. Le travail photographique apporte une dimension sensible, travaillée par les textes incluant des témoignages. Indispensable pour appréhender la notion du point de vue de ceux qui la vivent.

2 minutes tout compris : la précarité énergétique



Santé Environnement pour Tous (ARS Bourgogne), (18/07/2014).

<http://www.precarite-energie.org/mediatheque/2-minutes-tout-compris/>

Le + de la doc

Cette vidéo très courte permet de comprendre l'essentiel à savoir sur la précarité énergétique en quelques minutes. Suffisant pour des éléments de définition et compréhension.

Tableau de bord de la précarité énergétique, 3ème édition

ONPE (Observatoire National de la Précarité Énergétique), 2017, 27 pages.

Le présent tableau de bord prend la suite des chiffres clés, édités pour les années 2015 et 2016. Son élaboration a mobilisé les partenaires de l'ONPE dans le cadre du groupe de travail «Données». Le document a pour vocation de rassembler les principaux indicateurs permettant de quantifier l'ampleur du sujet («les indicateurs de quantification»), de comprendre l'environnement et les effets de la précarité énergétique («les indicateurs de contexte»), de faire état des difficultés concrètes des ménages («les indicateurs de difficultés des ménages à payer les factures»), et de dresser un bilan des principaux dispositifs de lutte contre le phénomène («les indicateurs de suivi des dispositifs financiers nationaux»). Les données présentées sont les données disponibles les plus récentes ; les périodes affichées varient d'un indicateur à l'autre, en raison de l'utilisation de sources multiples, ayant chacune des délais de validation et une périodicité variables. Ce document est disponible au téléchargement :

http://www.onpe.org/sites/default/files/presentation_onpe_tdb.pdf

Le + de la doc

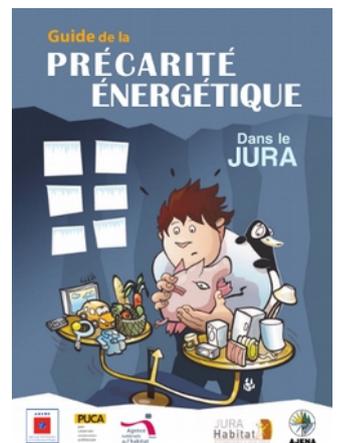
Le tableau de bord de l'ONPE permet de contextualiser la situation des ménages en précarité énergétique : quel poids ont-ils sur l'ensemble de la population de la France et comment quantifier les causes et conséquences de cette précarité énergétique ?

Guide de la précarité énergétique : dans le Jura

Jura Habitat, AJENA, sd.12 pages.

Ce guide est destiné aux acteurs du secteur social qui sont régulièrement confrontés à des ménages en précarité énergétique. Il leur permet de : détecter ses situations, solliciter l'intervention de techniciens dans le cadre du programme ARPEJ, accompagner les ménages dans leurs démarches liées à la précarité énergétique. Ce document est disponible au téléchargement :

https://www.precarite-energie.org/IMG/pdf/AJENA_guide_prekarite_energetique.pdf



Le + de la doc

Même s'il est fait pour une situation jurassienne, ce document peut être utilisé par n'importe quel lecteur dans sa partie « symptômes » mise en dessins pour une compréhension de tous.

La pauvreté dans la métropole lilloise, le bassin minier, l'Artois et le Dunkerquois

L'Agence de développement et d'urbanisme de Lille Métropole, 2018, 4 pages.

L'Agence a mené une étude pour mieux connaître la pauvreté en appréhendant les phénomènes et les processus en cours à travers l'analyse des évolutions statistiques et de trajectoires de vie. Dans le cadre du réseau régional des agences d'urbanisme, l'Agence a confronté cette observation avec les partenaires sociaux et les associations présents sur ces territoires. Ce document est disponible au téléchargement :

http://www.adu-lille-metropole.org/wp-content/uploads/2018/02/le420_web.pdf

Le + de la doc

Ce document très récent fait état de la pauvreté, notion corollaire à la précarité énergétique, et de sa répartition dans quatre secteurs du Nord-Pas de Calais : métropole lilloise, l'Artois, le bassin minier et le Dunkerquois. Basé sur des données chiffrées, il permet de faire un état des lieux et de suivre l'évolution de la pauvreté.

Précarité énergétique : lutter contre un mal grandissant

CLER (Réseau pour la Transition Énergétique), CLER infos n°113, hiver 2016



Confrontés à l'humidité des murs, au froid ou aux moisissures, aujourd'hui près de 12 millions de Français vivent dans un logement « passoire », qu'ils peinent ou renoncent à chauffer correctement faute de moyens. Les aider à améliorer leur habitat, à l'isoler et le rendre plus économe est la première étape d'un vaste chantier : celui de la rénovation du bâti en France. Alors que le secteur résidentiel et tertiaire représente pas moins de 45 % de l'énergie finale consommée, les solutions techniques et financières pour relever ce défi de la transition énergétique existent et doivent se massifier. Destinées d'abord aux ménages les plus modestes, elles bénéficieront ensuite à tout le parc immobilier et à tous les publics. Comment remédier à la précarité énergétique ? Qui sont les acteurs mobilisés pour lutter contre ce mal grandissant ? Quels sont leurs outils ?

Ce document est disponible au téléchargement :

<https://cler.org/wp-content/uploads/2017/10/CI113-BD.pdf>

Le + de la doc

Ce dossier consacré à la précarité énergétique propose différents articles qui éclairent chacun un aspect de cette thématique.

La précarité énergétique

RAPPEL (Réseau d'Acteurs Précarité-Energie-Logement)

<https://www.precarite-energie.org/-La-precarite-energetique-.html>

Le + de la doc

Le réseau RAPPEL propose une vision des conséquences de la précarité dans différentes sphères : logement, vie sociale, santé,...

Témoignages

"Je vis dans une pièce où il fait 10 °C, avec une sur le dos"

https://www.francetvinfo.fr/economie/immobilier/immobilier-indigne/precarite-energetique-je-vis-dans-une-piece-a-10-degrees-avec-une-couverture-sur-le-dos_2035371.html (31/01/2017)

La Fondation Abbé-Pierre, qui publie mardi 31 janvier son 22e rapport annuel sur le mal-logement, souligne que des millions de Français n'arrivent plus à se chauffer.

Le + de la doc

Cet article rassemble différents témoignages sur la précarité énergétique et les choix qu'elle engendre : réduire sa sphère de vie à une pièce unique, renoncer à se chauffer pour être en capacité de payer ses factures,.... On voit ici bien la variété des situations recouvrant la précarité énergétique.

Les décodeurs, Vague de froid : combien de personnes peinent à chauffer leur logement ?

http://www.lemonde.fr/les-decodeurs/article/2017/01/20/vague-de-froid-combien-de-personnes-peinent-a-chauffer-leur-logement_5066016_4355770.html?utm_campaign=Echobox (mise à jour le 26/02/2018)

Calfeutrer portes et fenêtres, dormir en manteau et bonnet, vivre dans une seule pièce l'hiver, s'endetter pour payer les factures de gaz ou de fioul... De nombreux Français éprouvent des difficultés à chauffer leur logement, encore accrues durant les épisodes de froid intense. Ils souffrent de « précarité énergétique », une situation qui touche, à des degrés divers, près d'une personne sur cinq.

Touraine : personne âgée en précarité énergétique

Fondation Abbé Pierre, 2011



2011 - Touraine : personnes âgées en précarité énergétique

Mme Germain, retraitée, vit dans un logement insalubre. Pour pouvoir se chauffer, elle s'est endettée et doit faire attention à la moindre dépense ; elle doit "survivre" au quotidien. Aujourd'hui, les dépenses énergétiques explosent et des millions de personnes leur consacrent plus de 10 % de leurs revenus. En France, près de 10 millions de personnes sont touchées de près ou de loin par la crise du logement et doivent faire d'importants sacrifices pour se loger : santé, nourriture, chauffage... Les dépenses essentielles sont réduites et bien souvent les temps de trajet domicile/travail sont allongés au détriment de la vie de famille... Le problème du

logement n'est vraiment pas qu'un problème de logement. <https://www.youtube.com/watch?v=ITpIMl7QhBc> (26/09/2011)

Le + de la doc

Sous forme de vidéo, ce témoignage éclaire sur la situation spécifique des retraités avec une petite pension, population vulnérable sur le plan énergétique.

Les mots de la précarité énergétique

ONPE (Observatoire National de la Précarité Énergétique), 2019

À travers 10 portraits, l'Observatoire donne à voir la situation, les pratiques et les stratégies de ménages qui font face aux difficultés quotidiennes de leur situation de vulnérabilité aggravée par leur mal-logement. On peut suivre leurs trajectoires, leurs parcours, leurs batailles, leurs victoires ou leur renoncement et découvrir quels sont leurs recours, quelles sont les aides activées, comment ils peuvent ou pas s'appuyer sur leurs relations familiales, amicales et quels sont leurs espoirs.

http://onpe.org/30_portraits/les_mots_de_la_precaire_energetique

Le + de la doc

Le format du portrait est intéressant car les témoignages racontent la précarité comme elle est vécue, de l'intérieur. Les situations poignantes sont incarnées, on peut voir le désarroi, le découragement mais les portraits montrent aussi l'envie de s'en sortir et les victoires gagnées quand des travaux viennent améliorer la qualité de l'habitat. Cette approche sensible illustre bien la complexité qui se cache derrière une situation de précarité énergétique.

Pour aller plus loin

Dépenses énergétiques consacrées au logement : Près d'un ménage sur cinq vulnérable

INSEE (Institut National de la Statistique et des Études Économiques), 2015, 4 pages

En Nord-Pas-de-Calais, près de 300 000 ménages sont en situation de vulnérabilité énergétique au sens du logement, soit environ un ménage sur cinq. Les habitants des territoires ruraux sont les plus exposés même si, en nombre, les villes concentrent la majorité des ménages touchés. Les déterminants de la vulnérabilité énergétique sont multiples et souvent liés. Ainsi, les ménages aux faibles revenus ou les personnes vivant seules sont les plus concernés. En région comme en France, les propriétaires sont les plus nombreux à faire face aux difficultés pour se chauffer. Toutefois, dans la région, les locataires du parc privé sont aussi particulièrement vulnérables. La qualité du logement est par ailleurs déterminante : près de 70 % des ménages vulnérables vivent en effet dans un logement énergivore. La rénovation thermique des logements constitue donc un enjeu majeur pour faire baisser le montant de la facture d'énergie et le nombre de ménages vulnérables énergétiquement. À titre d'exemple, une réduction de 10 % du montant de cette facture sortirait près de 68 000 ménages de cette situation. Ce document est disponible au téléchargement :

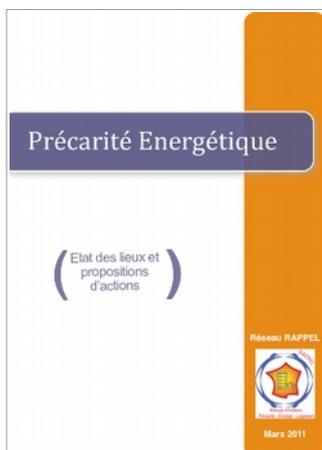
https://www.insee.fr/fr/statistiques/fichier/version-html/1302257/IA15_22.pdf

Le + de la doc

Ce document aborde la notion de vulnérabilité énergétique, très proche de celle de la précarité, dans l'ancienne région Nord-Pas de Calais. Elle concernait en 2015, date de parution du document, près d'un ménage sur cinq. Les indicateurs chiffrés permettent d'en saisir la répartition géographique, le type de ménage touché ou encore l'évolution de la facture énergétique. Les graphiques présentés sont simples de lecture et illustrent bien la problématique.

Précarité Énergétique : État des lieux et propositions d'actions

RAPPEL (Réseau d'Acteurs Précarité – Énergie – Logement), 2011, 35 pages



L'année 2010 a été marquée par la mise en place d'un groupe de travail précarité énergétique au sein du Plan Bâtiment du Grenelle de l'environnement. Dans le cadre des suites données par le gouvernement aux propositions du groupe, et notamment l'organisation annoncée de «tables rondes départementales de lutte contre la précarité énergétique», la nécessité de réunir dans un document synthétique l'ensemble des connaissances liées à ce phénomène est apparue, pour éclairer et orienter la réflexion de tous les acteurs. La publication a vocation à fournir des clés de compréhension de la précarité énergétique, recenser les dispositifs complémentaires mobilisables ou à mettre en place à diverses échelles territoriales, proposer des pistes d'actions pour lutter contre la précarité énergétique sur le terrain. Ce document est disponible au téléchargement :

https://www.precarite-energie.org/IMG/pdf/Precarite_energetique_-_tables_rondes_departementales_V2-2.pdf

Le + de la doc

Ce document date de quelques années (2011), mais il suit de quelques mois la sortie de la loi Grenelle 2 définissant la précarité énergétique et la mise en place d'un groupe de travail sur cette thématique. Il s'agit donc d'un des premiers documents faisant un état des lieux sur la précarité énergétique telle qu'entendue par la loi. Quelques éléments de définition et de compréhension peuvent être glanés. Le fond reste d'actualité, à l'exception des données chiffrées : des données plus récentes peuvent être trouvées.

Comment prévenir la précarité énergétique ? : situation actuelle et risques inhérents à la libéralisation du service de l'énergie

Isolde DEVALIERE, in Les Annales de la Recherche Urbaine Année 2007, pp. 137-143

L'analyse des impayés de factures énergétiques révèle une grande diversité de situations. La vétusté du logement et/ou la faiblesse du revenu sont les causes principales. Le fonds de solidarité énergie d'EDF pallie au plus pressé, mais ce sont les opérations d'amélioration de l'habitat qui traitent les questions de fond. Les nouveaux fournisseurs d'énergie provisionneront-ils la fonction solidarité, alors qu'ils sont surtout préoccupés de rendre leurs tarifs attractifs ? Ce document est disponible au téléchargement :

http://www.persee.fr/docAsPDF/aru_0180-930x_2007_num_103_1_2723.pdf

Le + de la doc

L'auteure est une sociologue spécialiste du sujet. S'il est un peu daté, cela reste un document de recherche intéressant et bref donnant un aperçu sur le lien entre précarité énergétique et marché de l'énergie.

La précarité énergétique pose la question du coût du logement en France

CREDOC (Centre de Recherche pour l'Étude et l'Observation des Conditions de vie), Bruno MARESCA, 2013, 4 pages.

Les Français les plus vulnérables au renchérissement du coût des énergies sont ceux qui cumulent un habitat à mauvaise efficacité thermique et un éloignement des commerces et services. C'est donc la notion de « coût résidentiel », consistant à cumuler le coût du logement, charges comprises, et le coût de la mobilité en fonction du type de commune de résidence, qui est aujourd'hui pertinente pour analyser des inégalités sociales et territoriales croissantes, dont la montée de la précarité énergétique est le symptôme.

Ce document est disponible au téléchargement :

<http://www.credoc.fr/pdf/4p/258.pdf>



Le + de la doc

L'auteur est un sociologue travaillant sur la question des modes de vie et des politiques publiques. Il est notamment l'auteur du texte accompagnant l'exposition « Froid dans le dos, un regard photographique sur la précarité énergétique ». Ce document est intéressant pour le lien qu'il souligne entre précarité énergétique et l'accès à un logement de qualité, souvent complexe pour les ménages en précarité énergétique.

1 | « Chez moi »

1.1 Confort & perceptions



Photolangage « Home sweet home »

MRES / collectif (photos sous licence Creative commons) | Jeu de 59 photographies plastifiées, 2018.

Cet outil, conçu spécialement pour la malle, se compose de 60 photographies. L'objectif de ce photolangage est de permettre d'investir la notion complexe d'habiter avec les participants et de découvrir collectivement ce qu'elle représente pour eux. Les photographies ne consistent pas en une illustration précise du sujet mais proposent des motifs, des scènes, des paysages suffisamment ouverts à l'interprétation. **Le choix de la**

question posée aux participants au démarrage de l'activité est important. La question ne doit être ni trop ouverte pour favoriser une expression intéressante et donner des résultats exploitables, ni trop fermée pour permettre une expression libre et non orientée.



Exemple :

- « Si je vous donne le verbe habiter, qu'est-ce que ça vous évoque ? Je vous invite à choisir la photo qui illustre et ou reflète le mieux votre idée. »
- « Comment se sentir bien chez soi ? Je vous invite à choisir la photo qui illustre et ou reflète le mieux votre idée. »
- « Pour vous, qu'est-ce que le confort ? Je vous invite à choisir la photo qui illustre ou reflète le mieux votre vision du confort. »

Quelques points de vigilance pour conduire l'activité :

- Les photos doivent être présentées dans leur intégralité : il ne faut effectuer aucun tri préalable, au risque dans le cas contraire de tronquer le propos et orienter l'expression.
- Il faut éviter de « corriger » ou interrompre l'expression individuelle. Il est préférable d'inviter les participants qui souhaitent intervenir sur une photo qui n'est pas la leur à le faire lors d'un temps collectif en fin d'activité.
- Si les participants ont des difficultés à comprendre la consigne, on peut les aiguiller avec des phrases à compléter du type « La photo que j'ai choisie représente... », « Je l'ai choisie parce que... », « Son lien selon moi avec la notion d'habiter c'est... ». En fin d'activité, on peut inviter l'ensemble du groupe à s'exprimer sur les choix et les expressions des autres à l'aide de cette phrase « A écouter les autres présentations, je me rends compte que... »

Le + de la doc

Le photolangage est un outil d'animation permettant de recueillir les représentations individuelles et collectives sur un sujet. Ce support utilisé en animation de groupe permet d'évaluer où en sont les participants par rapport à la thématique travaillée et de partir de la parole des personnes pour mener une animation/atelier sur la notion d'habiter, fortement corrélée à celle de la précarité énergétique.

Le photolangage est un excellent outil, pour autant qu'on respecte quelques règles simples qui donneront le plus souvent des résultats probants, voire inattendus. Plusieurs « modes d'emploi » vous aideront à la prise en main de l'outil (voir la sélection commentée ci-dessous).

Ce photolangage se compose de 60 photos sélectionnées sous licence creative commons. Elles peuvent de ce fait être dupliquées en respectant les conditions de la licence. Le tableau avec les liens vers les photos est disponible sur demande (crid@mres-asso.org).



Photo-langage

MEPACQ (Mouvement d'éducation populaire et d'action communautaire du Québec), sd, 14 pages.

Nous souhaitons, avec cet outil, vous aider à découvrir ou à redécouvrir l'intérêt du photo-langage comme outil d'éducation populaire autonome. Nous souhaitons vous aider à comprendre l'utilité d'un tel outil et vous expliquer simplement comment l'utiliser. Le photo-langage est un des rares outils qui nous mettent à l'abri des longs silences gênants, une caractéristique des animations « qui ne lèvent pas ». Ce document est disponible au téléchargement :

http://www.100detours.org/Outils/G-%20photo_langage.pdf

Le + de la doc

Document canadien donnant la marche à suivre pour la mise en place d'un photolangage. Tous les éléments y sont bien décrits et suffisamment détaillés pour se lancer dans un atelier sans difficulté.

Technique d'animation : le photolangage

CEMEA Picardie, sd., 1 page.

Le photolangage est une technique de médiation groupale inventée par des psychologues et psychosociologues Lyonnais en 1965. Il s'agit d'utiliser des photos afin de faciliter la prise de parole en public. La photo est le média de la parole, le support de cette parole. Ce document est disponible au téléchargement :

http://www.cemea-picardie.fr/wp-content/uploads/2016/03/201603_FT_fiche_technique_photolangage.pdf

Le + de la doc

Cette simple page fournit les indications principales et suffisantes pour qui veut mettre en place un photolangage de manière rapide.

Pôle de compétence en éducation pour la santé Picardie, fiches animation

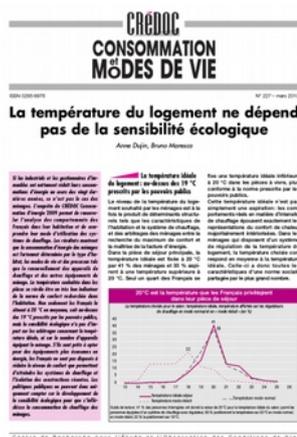
CRES (Centre Régional d'Éducation et de promotion de la Santé) Picardie, INPES (Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé), sd. 47 pages. Ce document est disponible au téléchargement :

http://www.educsantepicardie.org/_admin/repertoire/documents/610_101014061801.pdf

Le + de la doc

Au-delà de la fiche sur le photolangage (page 7), ce document répertorie de nombreuses techniques d'animations. Plusieurs propositions peuvent être employées dans le cadre d'un travail sur la précarité énergétique.

La température du logement ne dépend pas de la sensibilité écologique



CREDOC (Centre de Recherche pour l'Étude et l'Observation des Conditions de vie), Anne DUJIN, Bruno MARESCA, 2010, 4 pages.

L'enquête du CRÉDOC Consommation d'énergie 2009 permet de renouveler l'analyse des comportements des Français dans leur habitation et de comprendre leur mode d'utilisation des systèmes de chauffage. Les résultats montrent que la consommation d'énergie des ménages est fortement déterminée par le type d'habitat, les modes de vie et des processus tels que le renouvellement des appareils de chauffage et des autres équipements du ménage.

Ce document est disponible au téléchargement :

<http://www.credoc.fr/pdf/4p/227.pdf>

Le + de la doc

Le principal intérêt de cette étude assez brève est de s'intéresser à une notion de confort, difficilement quantifiable : la température idéale recherchée par les occupants d'un logement. Cette notion est partie prenante de la notion de précarité énergétique, tenant à la fois du bien-être dans son logement et de la dépense énergétique liée au chauffage.

Pour aller plus loin

Qu'est-ce que l'habiter ? Les enjeux de l'habiter pour la réinsertion

Nadège Leroux, VST – Vie sociale et traitements, Éditions érès, 2008/1 (n°97), p. 14-25.

« L'homme a toujours eu besoin de s'abriter, de se protéger, et de s'approprier des espaces. Au 1er siècle avant J.-C., Vitruve développe dans son traité d'architecture l'idée de la cabane primitive aux origines de l'architecture : bien que dépendant de l'« activité de l'homme », la cabane est une réalisation naturelle et innée qui compte parmi les besoins primaires.

C'est donc la relation entre l'homme et sa demeure qui permet l'habiter. La demeure est un lieu délimité qui différencie l'espace privé de l'espace public : l'espace privé est compatible avec la transgression de la « convenance », il est l'espace de la vie quotidienne avec son immédiate lisibilité. C'est par la préservation de l'intimité que l'habitat tient un rôle important de régulation, de préservation de soi et de représentation sociale. Quel est donc le rapport de l'être humain à l'espace qu'il habite, et qu'en est-il lorsque le seul espace habitable est l'espace public ? Je parlerai successivement ici d'habitation, de demeure ou encore de maison pour définir les espaces du « chez-soi », les territoires de l'intimité. » Ce document est disponible au téléchargement : <https://www.cairn.info/revue-vie-sociale-et-traitements-2008-1-page-14.htm>

Le + de la doc

Cet article pose une question fondamentale quand il est question de précarité énergétique. La notion d'habiter relève de la sociologie, elle caractérise le lien entre des habitants et leur logement. Un regard intéressant sur un sujet peu traité. Attention : la reproduction de cet article est soumise à autorisation de l'éditeur Erès. Ce dernier a permis la reproduction à titre gracieux pour l'usage de la malle.

1.2 État du logement, état de santé

Le lien entre habitat peu qualitatif/précarité énergétique n'est pas forcément évident au premier abord mais des corrélations ont été établies entre affections de type asthmatiques, atteintes respiratoires et l'occupation d'un logement dont la qualité énergétique est insuffisante. Les maux deviennent alors à la fois un symptôme et une conséquence d'une situation au moins dégradée.

Plus particulièrement, les personnes en précarité énergétique auront plus facilement recours à des chauffages d'appoint. Ces derniers peuvent être défectueux ou mal utilisés et provoquer des intoxications au monoxyde de carbone. Ces dernières constituent un réel risque sanitaire, avec des conséquences parfois vitales.

Sélection documentaire

Un air sain chez soi : des conseils pour préserver votre santé



ADEME (Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie), 2017, 23 pages.

Nous passons environ 80 % du temps dans des lieux fermés, en particulier dans les logements. L'air que l'on y respire peut être de moins bonne qualité que l'air extérieur, parfois très nettement car à l'air extérieur viennent s'ajouter les polluants spécifiques de l'air intérieur. Plusieurs types de polluants peuvent être présents dans les lieux fermés, avec des origines diverses et des conséquences plus ou moins importantes sur la santé. Les connaître et adopter les bons gestes au quotidien est essentiel pour limiter la pollution.

Ce document est disponible au téléchargement :

<http://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/guide-pratique-un-air-sain-chez-soi.pdf>

Le + de la doc

Ce petit guide pratique fait le point sur les pollutions, nombreuses et méconnues, de l'air à l'intérieur du logement ainsi que les bons gestes pour préserver sa qualité. Le schéma pages 4 et 5 permet d'avoir un aperçu des principales sources de pollution en un coup d'œil.



Les dangers du monoxyde de carbone, des gestes simples pour les éviter



Santé publique France, <https://www.youtube.com/watch?v=sc89K-KQr2g> (2016).

Cette infographie pédagogique, illustrée et animée, présente ce qu'est le CO, les moyens de s'en protéger et les gestes à faire en cas d'urgence.

Le + de la doc

Cette vidéo courte, claire et dynamique est un support suffisant pour qui veut travailler cette thématique en attirant l'attention sur les dangers d'une intoxication et les points de vigilance à avoir au quotidien (entretien et utilisation du matériel, symptômes d'une intoxication, comportements à adopter,...).



Info énergie en Bretagne, Fiches pratiques, sd, 3 pages.

Ce document est téléchargeable :

http://www.bretagne-energie.fr/ressources/fiches-pratiques/FichePratique_06_Chauffage_appoint_BD.pdf

Le + de la doc

Cette fiche présente plusieurs modèles de chauffages d'appoint, en lien avec les méfaits des intoxications au monoxyde de carbone. Les normes à vérifier avant l'achat de ce type de matériel sont utilement rappelées dans le document. Un point concerne particulièrement le chauffage au pétrole, fréquemment utilisé en appoint et responsable de bon nombre d'intoxications.



Guide pratique, moisissures dans votre logement ? : les éliminer en toute sécurité

CSTB (Centre Scientifique et Technique du Bâtiment), 2015, 17 pages.

Ce guide a pour ambition de présenter les principales actions, faciles à mettre en œuvre, pour traiter les contaminations fongiques visibles dans son logement. Au-delà de recommandations pratiques, il a pour vocation à sensibiliser le plus grand nombre sur les risques induits par l'exposition aux moisissures.

Ce document présente d'abord les moisissures, leur mode de dissémination, la prévalence des contaminations dans les logements français et les impacts sanitaires liés à l'exposition à ces agents biologiques. Le guide se décline ensuite en fiches pratiques pour accompagner l'occupant dans l'élimination des contaminations selon les supports dans le respect de la santé de l'opérateur et de

son environnement. Des conseils complémentaires sont fournis dans la dernière partie du guide. Ce document est disponible au téléchargement :

http://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/guide_moisissures_cstb_2015.pdf

Le + de la doc

Ce guide complet montre les différents types de moisissures et les techniques pour en venir à bout selon les supports concernés. Une dernière partie comporte des préconisations pour éviter l'humidité dans le logement.

Le monoxyde de carbone (CO)

La Rue, Les fiches info, sd, 4 pages.

Le monoxyde de carbone, appelé aussi "CO", est un gaz extrêmement dangereux qui peut apparaître dans le logement. Il est invisible et inodore. Nous ne pouvons donc ni le voir, ni le sentir. Le CO peut provoquer des nausées, des maux de tête, un état de fatigue important, des vertiges, des problèmes cardiaques et même la mort. En Belgique, plus de 1000 personnes sont victimes du CO chaque année.

Ce document est disponible au téléchargement :

<http://www.larueasbl.be/wp-content/uploads/2014/03/20140321082016-FICO2010.pdf>

Le + de la doc

Cette fiche très courte apporte tous les éléments nécessaires sur le monoxyde de carbone : d'où il provient et la conduite à tenir pour éviter les situations problématiques. Des schémas peuvent aider à la compréhension.

Quand c'est le logement qui rend malade : étude sur les liens entre précarité énergétique et santé dans l'Hérault

Fondation Abbé Pierre, 2013, 4 pages.

Comment la privation de chauffage aggrave l'état de santé des ménages précaires ? Malgré l'importance de cette question, la France était dépourvue d'étude à ce sujet. Convaincue qu'il y a là un enjeu majeur dans la lutte contre la pauvreté énergétique, la Fondation Abbé Pierre a initié une étude sur ses conséquences sanitaires.

En Grande-Bretagne, des travaux de recherche ont été menés dans ce domaine et ont montré qu'un euro investi dans la rénovation thermique permet d'économiser 0,42 € sur les dépenses de santé. Cette étude a été confiée au CREAL-ORS Languedoc-Roussillon, et réalisée sur deux terrains : l'Est de l'Hérault et le Douaisis. Certes, les politiques de lutte contre la précarité énergétique ont un coût, mais l'inaction n'est pas non plus sans conséquence. Ce document est téléchargeable :

http://www.fondation-abbe-pierre.fr/documents/pdf/quand_cest_le_logement_qui_rend_malade.pdf

Le + de la doc

Ce document présente synthétiquement les résultats d'une étude menée sur des logements de l'Hérault et du Douaisis mettant en évidence les liens entre l'état du logement et l'état de santé. Ce biais est intéressant à prendre en compte dans le cadre d'un travail sur la précarité énergétique puisque certains symptômes d'une santé dégradée sont également des indicateurs d'une situation de précarité.

Les impacts sanitaires de la précarité énergétique

Sabine HOST, 2014, 1 page.

Les effets de la précarité énergétique sur la santé se manifestent par un enchaînement de conséquences et résultent d'un cumul de facteurs de risques. Encore difficilement objectivable et quantifiable, la précarité énergétique est un enjeu indéniable de santé publique. Elle exacerbe les conditions de vie – déjà difficiles – des personnes, dégrade les conditions de logement et pousse à des arbitrages qui constituent d'autres facteurs de risque pour la santé. Ce document est disponible au téléchargement :

<http://www.ors-idf.org/dmdocuments/2015/cahier/N25.pdf>

Le + de la doc

Cette simple page fait le point sur les liens existants entre précarité énergétique et santé physique et mentale. La lecture est rapide.



L'ampleur des logements moisiss et du retentissement en santé publique est peu connue en France

Actu-environnement, Fabien SQUINAZI, 2008, 3 pages.

Ce document est téléchargeable :

https://www.actu-environnement.com/ae/news/logement_moisissure_sante_publicque_4413.php4

Le + de la doc :

Cet entretien avec Fabien Squinazi, spécialiste de la biocontamination, met en lumière les liens existants entre la présence de moisissures dans un logement et l'état de santé de ses occupants.

Pourquoi aérer ou ventiler pour la santé

Bruxelles environnement, 2006, 3 pages.

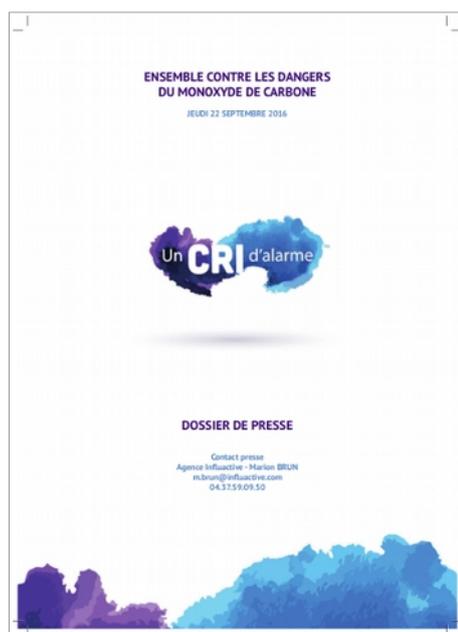
Ce document est téléchargeable :

http://document.environnement.brussels/opac_css/elecfile/IF%20Prof%20Sante%20VENT01%20Pourquoi%20ventiler%20ou%20aerer%20pour%20la%20sante%20FR

Le + de la doc :

Rédigé par nos voisins belges, cette fiche informative met en lumière la nécessité de ventiler son logement, notamment pour la santé. L'entrée par symptôme est inhabituelle et pourra se révéler pratique dans certains cas.

Témoignages



Un cri d'alarme

<http://www.uncridalarme.fr/> (site de campagne de sensibilisation aux dangers du CO). Vidéos explicatives avec chaîne youtube.

Le + de la doc :

Initialement conçu pour appuyer une campagne d'installation de détecteurs de monoxyde de carbone, ce site propose de nombreuses vidéos de témoignages sur les intoxications au monoxyde de carbone, sur les symptômes auxquels prêter attention, sur les comportements à adopter,...

https://www.youtube.com/channel/UCq7tWmO2gVfV6lajlUJaV4A/videos?sort=dd&view=0&shelf_id=0

Précarité énergétique et santé : un colloque et une étude nationale

Fondation Abbé Pierre

<http://www.fondation-abbe-pierre.fr/nos-actions/comprendre-et-interpeller/precarite-energetique-et-sante-un-colloque-et-une-etude-nationale> (12/12/2013)

Le + de la doc :

Cette vidéo vient en illustration à une enquête menée pour démontrer les liens existant entre précarité énergétique et problèmes de santé. Mêlant des témoignages de personnes en situation de précarité et de professionnels, elle permet d'avoir des points de vue complémentaires sur la thématique.

2 minutes tout compris : le monoxyde de carbone

Santé Environnement pour Tous (ARS Bourgogne) | 2015

<https://www.youtube.com/watch?v=3VaSV6seT8M>

Le + de la doc :

Cette vidéo courte permet de comprendre rapidement les enjeux liés au monoxyde de carbone.

Pour aller plus loin

Monoxyde de carbone : analyse des perceptions, connaissances et comportements des référents de ménages intoxiqués durant la saison de chauffe 2013-2014

Christophe LEON, Colette MENARD, Agnès VERRIER, Pierre ARWIDSON, Enguerrand du ROSCOËT, 2015, 8p.

Les intoxications accidentelles par le monoxyde de carbone (CO) concernent chaque année environ 1 000 foyers et plus de 3 000 personnes. Afin de décrire les déterminants de ces intoxications, une enquête conjointe de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé et de l'Institut de veille sanitaire a été réalisée par téléphone auprès de 500 personnes, référentes des ménages intoxiqués. Plus de la moitié des répondants ont déclaré qu'ils étaient « plutôt mal » ou non informés sur le CO avant l'incident. Ce manque d'information concernait davantage les catégories socio-économiques les moins favorisées.

En dépit d'une perception des dangers du CO et de la connaissance des principaux appareils et combustibles émettant ce gaz, seules 38% des personnes interrogées pensaient avoir dans leur logement, avant l'incident, des équipements présentant des risques d'émission de CO (29% parmi les moins bien informées). Lors de l'incident, 61% des répondants présents n'avaient pas fait le lien entre les symptômes observés et la présence de CO dans le foyer (72% parmi les moins bien informés). Les résultats ont également mis en évidence qu'un bon niveau d'information était associé à de meilleurs comportements de prévention (entretien et gestes d'urgence).

Ce document est disponible au téléchargement :

http://opac.invs.sante.fr/doc_num.php?explnum_id=10273

Le + de la doc

Cet étude établit la corrélation entre la mauvaise information des ménages intoxiqués au monoxyde de carbone sur les comportements à adopter pour éviter une intoxication et la conduite à tenir lorsqu'elle survient. Ce document intéressera les lecteurs souhaitant approfondir le sujet.

Liens entre efficacité énergétique du logement et la santé des résidents : résultats de l'étude européenne LARES

Véronique EZRATTY, Anne DUBRUCQ, Corinne EMERY, Jacques LOMBROZO,, 2009. 10 pages.

La qualité de l'habitat – qui inclut le logement, le bâtiment ainsi que l'environnement immédiat - est considérée comme un des déterminants majeurs de l'état de santé des résidents. Parmi les nombreux facteurs en jeu dans l'habitat, les aspects liés à l'énergie et à leur impact sur la santé des résidents ont jusqu'à présent été peu documentés. En particulier, en ces temps d'économie d'énergie, malgré les mesures incitant à améliorer l'efficacité énergétique des bâtiments résidentiels, les effets potentiels sur la santé de telles actions ont encore été peu explorés. L'étude LARES (Large Analysis and Review of European housing and health Status) sur l'habitat et la santé, conduite dans huit villes européennes par le bureau européen de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) de Bonn, constitue une base de données importante, qui documente à la fois les conditions d'habitat de 3 373 foyers et l'état de santé de leurs 8 519 occupants.

L'étude LARES a notamment permis d'étudier la relation entre l'efficacité énergétique des logements – en termes de confort thermique, d'étanchéité, de ventilation, d'humidité et/ou de moisissures – et l'état de santé des résidents. Ce document est disponible au téléchargement :

http://www.jle.com/fr/revues/ers/e-docs/liens_entre_lefficacite_energetique_du_logement_et_la_sante_des_residents_resultats_de_letude_europeenne_lares_282900/article.phtml?tab=texte

Le + de la doc :

Cet article synthétise une étude menée à une échelle européenne pour vérifier la corrélation entre la qualité de l'habitat et la santé des résidents. Le propos est fouillé et étayé et permet d'approfondir la thématique.

1.3 Description et diagnostic

Le diagnostic est une étape importante qui permet de suspecter/repérer un logement énergétiquement peu performant. Encore faut-il savoir ce qu'il faut regarder pour identifier une situation problématique.

Check-list « évaluation énergétique du logement », 2018



MRES, fiche descriptive d'un logement, check-list, 2018, 4 pages, CC BY NC SA.

Il existe bon nombre de questionnaires servant au diagnostic du logement. Nous vous en proposons une version qui les agrège et les synthétise, complétée par les apports de conseillers info énergie.

La première partie permet de noter les caractéristiques générales du logement.

La seconde partie consiste en une check-list technique sur les éléments suivants : ressentis, compteurs, enveloppe, production de chaleur.

Elle constitue un outil complémentaire et utile à la visite à domicile pour repérer les problèmes du logement et en conserver une trace organisée.

Ce document est disponible au téléchargement :

https://mres-asso.org/IMG/pdf/0201_mres_grille-eval.pdf

Imagier : enveloppe et installations, 2018



MRES, lot de 4 thèmes (5 planches A3 à télécharger), 2018, CC BY NC SA.

Cet imagier permet de dialoguer avec une personne accompagnée hors du domicile. Il facilite les réponses dans la description du logement en permettant une reconnaissance visuelle. Il est composé de 4 parties distinguées par des intitulés et couleurs associées : « chaud », « compteurs », « murs et ouvertures », « ventilation ».

L'imagier propose des exemples visuels diversifiés d'équipements du logement et de l'état du bâti, afin de permettre l'identification de ces éléments au cours d'un entretien : modes de chauffage, simple ou double vitrage, état des murs, moisissures, identification des compteurs... Ce document est disponible au téléchargement :

https://mres-asso.org/IMG/pdf/mres-chez-moi-bien-au-chaud-mpe_imagier-descriptif-logement-maj2019.pdf

Thermomètre

Laserliner, CondenseSpot Plus, Thermomètre infra-rouge

Ce thermomètre infrarouge permet d'effectuer des relevés de température en un simple clic et de vérifier les risques d'apparition de points de rosée grâce à un capteur d'humidité. La mise en œuvre est extrêmement simple et permet une prise en main rapide lors de visites à domicile.



Sélection documentaire

Les problèmes d'humidité dans la maison

Bruxelles environnement, 2009, 7 pages.

Nos activités domestiques à l'intérieur de l'habitation ne sont qu'une des sources d'humidité. En effet, il en existe d'autres : une fuite dans le toit, une fenêtre qui se ferme mal, un mur non imperméable à l'eau de pluie, un manque de ventilation... Peut-être avez-vous déjà entendu parler d'humidité ascensionnelle ou de condensation ? Ces problèmes d'humidité se posent surtout dans des habitations plus anciennes. Les problèmes d'humidité sont à prendre au sérieux. Les ignorer pourrait mener à l'apparition de moisissures et à une détérioration de la qualité de l'air intérieur. Cette info-fiche offre un aperçu des causes potentielles d'humidité dans les habitations, de leurs dangers pour votre santé et des solutions envisageables. Ce document est disponible au téléchargement :

http://document.environnement.brussels/opac_css/electfile/IF_Eco-construction_CSS02_Part_Fr.PDF

Le + de la doc :

Les problèmes d'humidité pouvant survenir dans un logement sont bien décrits dans cette fiche relativement concise : les différents types d'humidité, leurs conséquences et les traitements possibles. Un tableau reprend ces éléments de manière synthétique (page 6).

Pour aller plus loin

Les diagnostics immobiliers

INC (Institut National de la Consommation), Fiche pratique, 2009, 9 pages.

Dans le but d'améliorer la transparence au sein des transactions immobilières, les premiers diagnostics sont entrés en vigueur en 1996 afin d'informer les cocontractants de l'état du bien espéré. Aujourd'hui, huit diagnostics sont devenus obligatoires pour les ventes, et trois pour la location depuis août 2008. Ces nouvelles dispositions ont été à l'origine de la création d'une nouvelle profession : les diagnostiqueurs immobiliers. Depuis 2007, ils doivent obtenir une certification par un organisme agréé. Cependant, les contentieux n'ont pas disparu.

Le + de la doc :

Cette fiche fait un point assez complet sur l'univers parfois complexe des diagnostics du logement : lesquels sont obligatoires, ce qu'ils recouvrent, par qui sont-ils faits,...

2 | L'énergie que je consomme

2.1 Comprendre l'énergie

La thématique de l'énergie dialogue avec celle de l'habitat. Il n'est pas possible de lire l'une sans l'autre quand il est question de précarité énergétique. Comprendre l'énergie et sa consommation dans le logement aide à identifier les causes de la précarité énergétique et à proposer des pistes d'amélioration.

Sélection documentaire

Les énergies : comment éviter la surchauffe ?

ADEME (Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie), juin 2017.

<http://multimedia.ademe.fr/animations/energie/index.html>



Les énergies sont partout dans notre quotidien ! Se déplacer, communiquer, manger... : tout cela est possible car nous maîtrisons les énergies. Cependant, elles ne sont pas sans impact sur l'environnement. Alors comment faire pour disposer de l'énergie nécessaire en limitant les effets néfastes ? Utiliser les énergies renouvelables est une solution, mais il faut également éviter tout gaspillage et favoriser les produits les plus sobres.

L'infographie animée retrace l'histoire de l'énergie, de la découverte du feu à son utilisation à grande échelle, présente les impacts environnementaux des énergies dans leur utilisation actuelle, compare les énergies fossiles et les énergies renouvelables et propose des solutions pour réduire les consommations d'énergie : une alimentation locale et de saison, une consommation plus responsable, des transports moins polluants et des gestes simples à la maison.

Le + de la doc :

Cette infographie est une manière originale d'aborder le thème de l'énergie. Les dessins sympathiques intègrent les données, chiffrées ou non, au fur et à mesure du défilement du support. La concision du support n'empêche par le propos d'être suffisamment détaillé.

Les énergivOres : Web-série d'éducation à la maîtrise de l'énergie

Canopé académie de Besançon, AJENA, <http://www.energivores.tv/>

Aspirateur, smartphone, 4x4 : les énergivOres sont nos esclaves au quotidien, interchangeables et apparemment muets. Mais dès que nous avons le dos tourné... Une web-série de 20 x 1'30, tous publics, pleine d'humour et d'énergie, accompagnée de nombreux compléments !

Le + de la doc :

Les vidéos proposées sur ce site internet balayent tous les aspects de l'énergie au quotidien de façon humoristique. Accessibles aux plus jeunes, elles peuvent également être utilisées avec des adultes. Chaque vidéo est courte et claire, les dialogues mettent en scène la problématique précise de manière originale.

1 Kwh = facile à consommer, mais à produire ?



Énergies collectives, Court jus, Coopérative scolaire Arc en Ciel, vidéo, 2016, 9 minutes – primé au concours du CLER (Réseau pour la Transition Energétique).

<https://www.youtube.com/watch?v=xiUftDeEyJA&feature=youtu.be&list=PLzb5DZNE3oUF-dK0ezefyidEblXvtpK->

On gaspille moins ce qu'on produit soi-même. On sait aujourd'hui que nous devons tous réduire notre consommation d'énergie. Mais qui sait ce qu'il consomme en énergie ? Qui sait combien de kWh sont nécessaires pour recharger un smartphone, chauffer sa chambre, prendre une douche chaude ... ? Qui sait ce qu'est un kWh ? Un mètre, un litre, on sait à peu près, mais un kWh personne ne sait le dire, le montrer. Des élèves de CM1 et CM2 vont pédaler pour sentir et évaluer ce que c'est.

Le + de la doc :

L'énergie vue par les enfants, c'est rafraîchissant ! Des élèves de CM1 et CM2 se sont interrogés sur ce qu'est un kilowattheure. Difficile pour eux de trouver quelqu'un qui ait la réponse, avec l'aide de leur enseignante, ils ont donc pédalé pour se rendre compte au travers de l'effort et de leurs sensations ce que cela « coûtait » à produire.

2.2 Combien ça coûte

Suivre ses consommations

Kit d'accessoires de mesure

Le suivi des consommations demande de disposer d'instruments qui vont fournir des données chiffrées et fiables. Ce kit inclut donc :

- un **wattmètre** pour mesurer la consommation électrique des équipements du logement, notamment lorsqu'ils sont en veille. Ce lien <https://www.youtube.com/watch?v=yXzh5eSFLLA> mène vers une vidéo dans laquelle l'utilisation du wattmètre est détaillée.
- un **débitmètre** pour visualiser le débit de robinets. D'une utilisation très simple, il suffit de laisser le sachet une minute sous les robinets afin de visualiser son remplissage et de se reporter aux graduations indiquant la consommation d'eau. Cet exercice peut être intéressant réaliser en comparant la consommation d'eau avec et sans mousseur.

Guide de l'énergie : tout comprendre dans mon logement



Département du Tarn, Espace Info Énergie du CAUE du Tarn, 2015, 28 pages.
Guide pour tout comprendre dans son logement et mieux maîtriser l'énergie chez soi. Découvrez cet outil pratique composé de 12 fiches. Ce document est téléchargeable :

[www.caue-mp.fr/uploads/guide_de_lenergie-fiches_DEF_090714\(1\).pdf?1456329451](http://www.caue-mp.fr/uploads/guide_de_lenergie-fiches_DEF_090714(1).pdf?1456329451)

Le + de la doc :

Les fiches rassemblées dans ce recueil présentent chacune un aspect lié à l'énergie dans le logement. Cet outil très complet fait le tour de la question, il aborde aussi bien la mesure de la consommation que les différentes possibilités permettant de diminuer sa facture d'énergie. Chaque fiche peut être utilisée indépendamment des autres.

Guide pratique des marchés de l'électricité et du gaz naturel



Le médiateur national de l'énergie, 2016, 28 pages.

Ce guide très simple explique le rôle des différents acteurs du marché et met en lumière les obligations des opérateurs. Il s'appuie sur des cas concrets pour vous expliquer vos droits et les démarches à effectuer lors d'un déménagement par exemple. Ce document est disponible au téléchargement :

http://www.energie-mediateur.fr/wp-content/uploads/2017/09/GuidePratiqueMediateur_Mars_2016.pdf

Le + de la doc :

Émis par le médiateur de l'énergie, ce guide permet de s'y retrouver dans l'univers parfois complexe des fournisseurs d'énergie. Très clair et complet, il renseigne sur les acteurs du marché et les démarches ayant trait à la fourniture d'énergie. Ce document donne également des repères sur la consommation d'énergie.

Fiches pratiques du médiateur national de l'énergie



Le médiateur national de l'énergie, sd.

Cet ensemble de fiches pratiques apporte toutes les réponses aux questions pratiques que l'on peut se poser sur le suivi de consommation d'énergie et de son coût. D'une manière générale, il peut être utile de se référer aux fiches pratiques de ce site, très claires. Les fiches sont disponibles au téléchargement à cette adresse : <http://www.energie-info.fr/Fiches-pratiques>.

Notre sélection pour la malle :

- ✓ Le chèque énergie
- ✓ Prix de l'électricité et du gaz : que payons-nous ?
- ✓ CSPE, TICGN, CTA, TVA... Toutes les taxes sur ma facture
- ✓ Relevé des compteurs et calcul de la consommation

- ✓ Comment lire les index sur mon compteur d'électricité ou de gaz ?
- ✓ Les différents éléments de ma facture
- ✓ Ma facture est anormalement élevée : pourquoi ?
- ✓ Mon contrat d'électricité ou de gaz
- ✓ Je souhaite changer de fournisseur d'électricité ou de gaz naturel ?
- ✓ Comment comparer les offres d'électricité et de gaz naturel ?
- ✓ Je n'ai plus d'électricité ou de gaz : que faire ?
- ✓ J'ai des difficultés de paiement

Signalons également un comparateur des offres et des calculettes pour estimer sa consommation d'électricité ou de gaz à cette adresse : <http://www.energie-info.fr/Comparateur-et-outils>



Chaque fois ça compte – le jeu

Espace Info Énergie des Pays de la Loire, 2015. 60 cartes 'Le mot' | 30 cartes 'la question' | 40 cartes 'Le défi' | 1 sablier | 5 cartes 'règlement' | 1 petit sac | 3 cartes de niveau.

Ce jeu est conçu sous licence Creative Commons s'appuie sur 4 jeux pour s'initier aux économies d'énergie.

Le + de la doc

Outil très sympathique, ce jeu de cartes est un support à décliner en parties inspirées de jeux familiaux connus d'un grand nombre : Time's up !, Pyramide, ... Il permet d'aborder la thématique de l'énergie liée au quotidien et d'en maîtriser le vocabulaire tout en s'amusant de manière conviviale. Certaines cartes sont déclinées pour différents âges.



Le tableau des relevés

Prioriterre, s.d. 15 pages.

Ce document est téléchargeable : http://lille.familles-a-energie-positive.fr/public/upload/lille/Telecharg/Participants/tableau_relevés_2016-2017_WEB.pdf

Le + de la doc

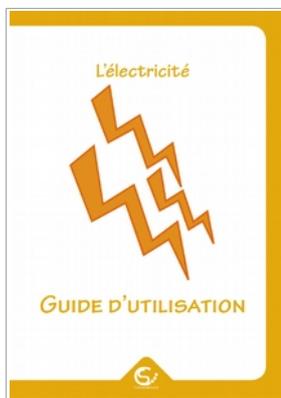
Édité pour accompagner les familles engagées dans le défi Familles à énergie positive, ce petit livret permet de faire concrètement le point sur ses consommations d'énergie. Une première partie établit la consommation de référence du ménage sur laquelle se baser pour évaluer sa progression. Des indications précieuses sont fournies sur les modalités de recueil des données de consommation.

L'électricité

Cultures & Santé asbl, 2008, 24 pages.

Ce support d'animation vise à informer sur les conséquences de la production d'électricité sur l'environnement. Il fournit des "trucs et astuces" qui permettent à chacun de réduire sa consommation domestique d'électricité et donc d'agir dans une perspective éco-responsable.

La production de l'outil est guidée par la volonté d'appréhender l'articulation entre la dimension individuelle et collective pour des publics infra-scolarisés, fragilisés. Dans ce cas précis, l'outil est initialement prévu



pour des professionnels travaillant avec des groupes d'adultes, en alphabétisation par exemple ou encore en insertion socio-professionnelle. Il s'agit ici d'articuler la dimension globale, la production d'électricité, à la dimension individuelle, la consommation domestique, l'outil fournissant à chacun des moyens de participer à une consommation responsable.

Ce document est disponible au téléchargement :

www.cultures-sante.be/component/phocadownload/category/2-pdf-ep-2008.html?download=14:lelectricite

L'affiche est téléchargeable :

www.cultures-sante.be/component/phocadownload/category/2-pdf-ep-2008.html?download=159:l-electricite

Le + de la doc

Ce document est conçu pour un public adulte peu à l'aise avec l'écrit. L'affiche constitue le support de l'animation sur l'électricité et le livret offre des pistes d'exploitation sur cette thématique.

La consommation d'eau dans la maison

Cultures & Santé asbl, 2007, 15 pages.

Ce support vise à informer et à sensibiliser à la problématique de l'eau douce comme réserve naturelle limitée. Comme tous les supports de cette série (voir ci-dessus), l'outil est initialement prévu pour des professionnels travaillant avec des groupes d'adultes, en alphabétisation par exemple ou encore en insertion socio-professionnelle. Il s'agit ici de fournir à chacun des moyens de participer à une éco-citoyenneté responsable. Le support choisi est une grande bâche avec des vignettes détachables favorisant l'interactivité. Comme dans le cas du set de table, la dimension collective est complétée par la dimension individuelle en mettant en valeur les trucs et astuces possibles permettant de réduire la consommation de l'eau domestique. Ce document est disponible au téléchargement :

www.cultures-sante.be/component/phocadownload/category/1-pdf-ep-2007.html?download=1:la-consommation-de-leau-manuel

Le + de la doc

Ce document est conçu spécifiquement pour un public adulte peu à l'aise avec l'écrit. Le livret offre des pistes d'exploitation auprès du public sur cette thématique.

Comprendre sa facture

Sélection documentaire

Les contrats de fourniture d'énergie en 15 questions

Choix du fournisseur : INC (Institut National de la Consommation), 30/08/2016

<https://www.inc-conso.fr/content/les-contrats-de-fourniture-denergie-en-15-questions>

Les factures d'eau

INC (Institut National de la Consommation), 2006, 7 pages

Autrefois presque gratuite, l'eau constitue aujourd'hui un véritable poste de dépenses dans le budget des consommateurs. Sa facturation suscite dès lors de nombreuses interrogations auxquelles cette fiche pratique va tenter de répondre. Ce document est téléchargeable : <https://www.inc-conso.fr/content/les-factures-deau>

Le + de la doc

Cette fiche permet de faire le point sur la fourniture d'eau : comment et par qui le service est-il assuré, comment le prix est-il fixé, comment évaluer sa consommation. Bon nombre de questions pratiques trouveront réponse dans ce document complet.

Les différents éléments de ma facture

Médiateur de l'énergie

<http://www.energie-info.fr/Fiches-pratiques/Ma-facture-mon-compteur/Les-differents-elements-de-ma-facture>

Mon explication de facture

EDF, sd. 3 pages

Le + de la doc

Fiche synthétique qui détaille une facture d'électricité et fournit les explications selon des zones repérables grâce à des zones de couleurs. Ce document simple, clair et concis est facilement utilisable.

Comprendre votre facture d'énergie

EDF

<https://particulier.edf.fr/fr/accueil/contrat-et-conso/factures-et-documents/comprendre-facture.html>

Comprendre votre facture

ENGIE

<https://particuliers.engie.fr/assistance-client/facture-et-contrat/comprendre-facture.html>

Comprendre sa facture d'énergie

Direct Energie

<https://www.direct-energie.com/particuliers/parlons-energie/dossiers-energie/facture-d-energie/comprendre-sa-facture-d-energie> (21/12/2016)

Consommations & prix de référence



Coûts – Conso : la première étape pour maîtriser ses consommations, c'est de les comprendre.



Carnet de l'animateur + 43 fiches

Coûts - Conso

La première étape pour maîtriser ses consommations, c'est de les comprendre.

- Carnet de l'animateur -

Habitat & Rénovation, une Maison en plus, Service Énergie de la Fédération des Services Sociaux, sd. 30 pages.

Cet ensemble réunit 43 fiches et un carnet de l'animateur qui explique comment les utiliser, notamment sous formes de jeux. Les 43 fiches recto-verso sont dédiées à 5 thèmes : petit électroménager ; gros électroménager ; multimédia ; éclairage ; eau froide et eau chaude. Elles détaillent pour des objets et équipements courants leurs puissances et consommations en fonction de leur mode et durée d'utilisation.

Ce document est téléchargeable :

http://www.environnement.brussels/sites/default/files/user_files/jeu_couts-conso_carnet_fr_0.pdf

Les cartes sont disponibles au téléchargement :

http://www.environnement.brussels/sites/default/files/user_files/jeu_couts-consos_fiches_fr.pdf

Le + de la doc :

Document incontournable quand on veut parler de consommation d'énergie à la maison et des matériels d'équipement. Les fiches peuvent être employées pour illustrer les appareils qui équipent la maison, pour quantifier la consommation d'énergie et pour en calculer le coût. Le livret accompagne utilement leur utilisation en détaillant chaque poste de dépense énergétique.

Consommations de référence (eau/énergie) et prix de l'énergie



MRES, fiche pratique, 2018 (licence CC BY NC SA), 2 pages.

Il existe une multitude de sources disparates qui illustrent bien la difficulté à avancer des chiffres de consommations de référence : difficile de se fier complètement à un fournisseur d'énergie, de connaître la méthode de calcul, comme de stabiliser une information qui repose en partie sur des usages. Cette fiche propose néanmoins des consommations de référence calculées à partir de plusieurs sources recoupées.

Ces données sont à prendre comme une fourchette dans laquelle se situer, afin d'identifier des écarts flagrants qui doivent pousser à chercher des causes profondes de sous ou sur-consommation. La fiche propose un tableau de calcul pour évaluer une consommation globale et un coût associé.

Les prix de l'énergie sont donnés à titre indicatif et en comparaison aux prix pratiqués dans d'autres pays européens.

Ce document est téléchargeable :

https://mres-asso.org/IMG/pdf/0201_mres_conso-reference.pdf

Sélection documentaire

Consommations de référence

Social Énergie, 2017, 3 pages.

Ce document a pour objectif de donner des repères de consommations pour permettre la comparaison entre la consommation d'un ménage (facture et/ou décompte) et la consommation moyenne d'un ménage vivant dans des conditions similaires. Ce document est téléchargeable :

http://www.socialenergie.be/wp-content/uploads/Fiche_pratique_conso_reference_8.pdf

Le + de la doc

Ce document très intéressant reprend les consommations de référence des ménages pour l'électricité, le gaz et l'eau. Attention cependant, il s'agit d'un document belge, à adapter selon les contextes.

Prix du gaz et de l'électricité en France et dans l'Union européenne en 2015

Anne BOTTIN, Ministère de l'Environnement, de l'Énergie et de la Mer, 2016, 7 pages.

Ce document est téléchargeable :

http://www.statistiques.developpement-durable.gouv.fr/fileadmin/documents/Produits_editoriaux/Publications/Datalab_essentiel/2016/datalab-essentiel-29-prix-gaz-et-electricite-France-et-U.pdf

Le + de la doc

Cette synthèse propose des graphiques pour illustrer le prix des énergies (gaz et électricité) en France, en suivant leur évolution dans le temps et en les comparant avec d'autres pays européens.

Chiffres clés de consommation de Familles à Energie Positive

Prioriterre, 2015. 2 pages.

L'objet de cette fiche est de fournir des chiffres clés afin de repérer rapidement les consommations anormales et pouvoir proposer une consommation moyenne aux participants.

Le + de la doc

Ce simple recto-verso fournit les chiffres de référence des consommations moyennes d'énergie et d'eau. Ces chiffres ont été obtenus dans le cadre du défi Famille à Énergie Positive.

3 | La précarité énergétique : en sortir

La précarité énergétique s'accompagne bien souvent d'un sentiment de cercle vicieux : les ressources financières déjà faibles sont vampirisées et ne permettent pas de se sortir de cette situation (impossibilité de payer des factures ou d'effectuer des travaux). C'est pourquoi il est important d'aborder les solutions par paliers. Plusieurs leviers d'action sont possibles pour améliorer une situation problématique : en tout premier lieu, il est possible d'agir sur les comportements/habitudes des occupants. Cette réponse atteint cependant ses limites et implique de trouver les moyens d'installer des équipements performants et de réaliser ou faire réaliser des travaux.

3.1 Maîtriser sa consommation d'énergie

Revoir ses usages

Des changements d'habitudes peuvent permettre d'améliorer le confort, de préserver la santé dans le cas d'obstruction d'ouvertures par exemple et de réduire les factures. Prendre conscience d'un certain nombre de gestes amène une meilleure utilisation des équipements et des appareils, donc une réduction des consommations qui peut s'avérer conséquente (de 10 à 20%) lorsque l'on règle une fuite d'eau, qu'on règle une chaudière, détartre un cumulus, dégivre un frigo, récupère l'eau froide du bain/douche, etc. La sobriété, l'autre levier de maîtrise de la consommation sans frais est en revanche déjà souvent une habitude chez les ménages en précarité. Mais il peut s'avérer utile de trouver à la valoriser, tant qu'elle ne consiste pas en une privation pure et simple (absence de chauffage par exemple).

Sélection documentaire

100 conseils pour économiser l'énergie



Bruxelles environnement, IBGE, 2015, 38 pages



Ce guide présente 100 éco-gestes à mettre en place au quotidien chez soi principalement et dans ses déplacements. L'organisation se fait par les différents postes de consommation d'énergie. Une dernière partie permet d'aller plus loin quand les autres gestes sont déjà intégrés. Ce document est téléchargeable :

http://document.environnement.brussels/opac_css/elecfile/100conseilsEnergieFR

Le + de la doc

Si quelques informations concernent le contexte belge, les éco-gestes décrits sont évidemment valables dans n'importe quel logement et donnés à voir avec une dimension très concrète. Une première partie prend le soin de poser 6 raisons majeures d'économiser l'énergie : financière, économique, environnementale, légale, géopolitique et sociale.



100 éco-gestes : le quizz

Prioriterre, 2012, 8 pages

Ce document, diffusé initialement dans le cadre du défi familles à énergie positive, a pour but de faire découvrir tous les trucs et astuces pour faire des économies d'énergie chez soi. Autant d'idées précieuses pour le portefeuille... En piochant dans ce guide vous êtes sûr de pouvoir faire les choix adaptés à votre situation. Ce document est téléchargeable :

http://www.energivie.info/sites/default/files/documents/100_eco-gestes_alsace.pdf

Le + de la doc

Ce guide conçu pour accompagner les ménages engagés dans le défi Famille à énergie positive est utile sans participer au défi. Il est pensé pour aider à réduire les consommations d'énergie grâce aux changements d'habitudes ou à de petits investissements. Une des originalités est de commencer par un diagnostic de ce qui est déjà en place dans le logement et de pondérer l'efficacité des gestes proposés.



Changer d'ampoule : comment y voir plus clair ?



Empreintes asbl, CRIE (Centre Régional d'Initiation à l'Environnement) de Namur, 2016, 18 pages.

Ce petit guide a pour objectif d'aiguiser le regard de toute personne amenée à vouloir changer d'ampoule. Il présente un ensemble de paramètres dont il faut tenir compte avant et au moment de l'achat.

Ce document est téléchargeable :

http://www.empreintes.be/wp-content/uploads/2016/07/V2_brochure_ampoule_web.pdf

Le + de la doc

Ce petit guide consacré uniquement aux ampoules éclaire le lecteur sur les éléments à prendre en considération au moment de l'achat. Ce document est court et très complet.



Économiser l'eau et l'énergie chez soi : 40 trucs et astuces

ADEME (Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie), 2017.

Ce document est téléchargeable :

<http://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/guide-pratique-economiser-eau-energie.pdf>

Le + de la doc

L'intérêt de ce guide réside dans le dessin de la maison sur lequel les gestes sont répartis par pièce. Il peut servir de support pour un travail sur les éco-gestes dans la maison.

Choisir son éclairage

ADEME (Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie), 2017, 11 pages.

Ce document est téléchargeable :

<http://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/guide-pratique-choisir-son-eclairage.pdf>

Le + de la doc

Petit geste dans le quotidien, le choix de l'ampoule participe pourtant des économies d'énergie. Ce guide détaille tous les types d'ampoules et les pièces dans lesquelles elles sont adaptées.

Réduire sa facture d'électricité

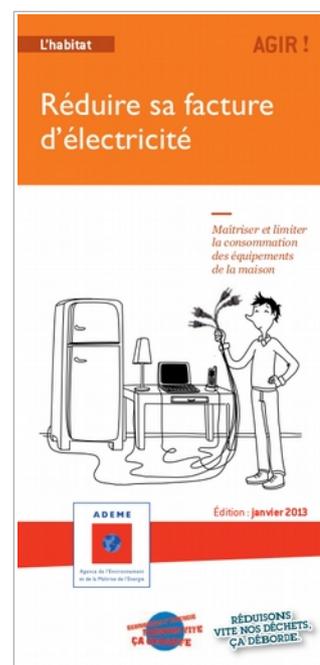
ADEME (Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie), 2017, 23 pages.

Ce document est téléchargeable :

<https://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/guide-pratique-reduire-facture-electricite.pdf>

Le + de la doc

Ce petit guide fait le tour des consommations d'énergie dans la maison en s'attardant sur les appareils électroménagers.



Logement pédagogique sur les économies d'énergie et d'eau, sur la réduction et le tri des déchets et sur la qualité de l'air intérieur : manuel de l'animateur, animations pour un public scolaire

ADEME (Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie) Franche Comté, Conseil Général du Jura, 2014. 48 pages

Ce document est téléchargeable :

<https://partage.ademe.fr/public/eed26244c608460dfb98d132469eb7b2.php?lang=fr>

Le + de la doc

Même s'il est initialement conçu pour l'animation d'un logement pédagogique, ce livret peut tout à fait être exploité sans ce support et donne des pistes de travail sur les économies à réaliser dans un logement.

Logement pédagogique sur les économies d'énergie et d'eau, sur la réduction et le tri des déchets et sur la qualité de l'air intérieur : manuel de l'animateur, animations pour un public adulte

ADEME (Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie) Franche Comté, Conseil Général du Jura, 2014. 55 pages

Ce document est téléchargeable :

<https://partage.ademe.fr/public/b7909abdf472ad3cc1a3f4db8a942ff9.php?lang=fr>

Le + de la doc

Même s'il est initialement conçu pour l'animation d'un logement pédagogique, ce livret peut tout à fait être exploité sans ce support et donne des pistes de travail sur les économies à réaliser dans un logement.



Quizz Économies d'énergie

Ludovic DUBO, Habitat et Développement Nord-Pas-de-Calais, 2009, 7 pages

10 priorités pour un logement économe en énergie

Fade in, Bruxelles environnement, 2009. 28 pages

Économiser l'énergie est plus que jamais une priorité, pour améliorer son pouvoir d'achat et pour préserver l'avenir de la planète. Et la première piste pour réduire nos factures d'énergie, c'est d'agir sur nos logements. Le secteur du logement représente en effet 41% de toute l'énergie consommée à Bruxelles. Mais, propriétaire ou locataire, il n'est pas toujours facile de savoir par où commencer. Isolation, ventilation, chauffage performant, vitrage super-isolant, énergies renouvelables... toutes ces possibilités existent, mais l'on peut aussi s'y perdre. Cette brochure vise à vous aider à vous y retrouver et à adopter une démarche de réflexion logique et efficace pour améliorer l'efficacité énergétique de votre logement.

Ce document est disponible au téléchargement :

http://www.socialenergie.be/wp-content/uploads/Brochure-IBGE-Energie_10_priorites-isolation-7-12.pdf

Le + de la doc

Ce document est articulé autour de 10 préconisations pour améliorer ses économies d'énergie. Chaque préconisation est déclinée en actions à entreprendre, à des portées différentes (éco-gestes jusqu'aux gros travaux). La partie consacrée aux soutiens financiers est hors de propos car elle concerne la Belgique.

La cuisine

Espace Info Énergie du CAUE du Doubs, ADEME (Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie), Ville de Besançon, CAUE (Conseil d'Architecture, d'Urbanisme et d'Environnement) du Doubs, sd, 4 pages.

Ce document est téléchargeable :

<https://www.grandbesanconhabitat.fr/uploads/3-espace-locataire/ecogestes/cuisine.pdf>

Le + de la doc

Ce petit guide fait partie d'une série consacrée aux éco-gestes. La présentation graphique est intéressante à exploiter, elle oppose une situation de mauvaises habitudes qui vont entraîner des dépenses énergétiques et des situations de remédiations simples.



Le chauffage, la ventilation

Espace Info Énergie du CAUE du Doubs, ADEME (Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie), Ville de Besançon, CAUE (Conseil d'Architecture, d'Urbanisme et d'Environnement) du Doubs, sd, 3 pages.

Ce document est téléchargeable :

<https://www.grandbesanconhabitat.fr/uploads/3-espace-locataire/ecogestes/chauffage-et-ventilation.pdf>

Le + de la doc

Ce petit guide fait partie d'une série consacrée aux éco-gestes. La présentation graphique est intéressante à exploiter, elle oppose une situation de mauvaises habitudes qui vont entraîner des dépenses énergétiques et des situations de remédiations simples.

L'eau

Espace Info Énergie du CAUE du Doubs, ADEME (Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie), Ville de Besançon, CAUE (Conseil d'Architecture, d'Urbanisme et d'Environnement) du Doubs, sd, 4 pages.

Ce document est téléchargeable :

<https://www.grandbesanconhabitat.fr/uploads/3-espace-locataire/ecogestes/eau.pdf>

Le + de la doc

Ce petit guide fait partie d'une série consacrée aux éco-gestes. La présentation graphique est intéressante à exploiter, elle oppose une situation de mauvaises habitudes qui vont entraîner des dépenses énergétiques et des situations de remédiations simples.

L'électricité

Espace Info Énergie du CAUE du Doubs, ADEME (Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie), Ville de Besançon, CAUE (Conseil d'Architecture, d'Urbanisme et d'Environnement) du Doubs, sd, 4 pages.

Ce document est téléchargeable :

<https://www.grandbesanconhabitat.fr/uploads/3-espace-locataire/ecogestes/electricite.pdf>

Le + de la doc

Ce petit guide fait partie d'une série consacrée aux éco-gestes. La présentation graphique est intéressante à exploiter, elle oppose une situation de mauvaises habitudes qui vont entraîner des dépenses énergétiques et des situations de remédiations simples.

Jeu Memory « écogestes »

Bruxelles Environnement, sd.

Ce jeu de mémoire comprend 12 paires de cartes où apparaissent sur chacune un bon geste d'économie d'énergie en regard du moins bon geste correspondant. Aux enfants de retrouver les paires de cartes et d'identifier le bon geste parmi les deux illustrés. Pour les plus grands, les cartes peuvent être coupées en deux pour en faire un gigantesque jeu de mémoire de 24 paires de cartes. (3-8 ans).

Ce document est téléchargeable :

http://www.environnement.brussels/sites/default/files/user_files/memory-recto.pdf

Le + de la doc

ce support destiné aux enfants, peut s'utiliser de différentes façons. La plus évidente est le jeu de memory dans lequel il faut retrouver les paires. Ces dernières opposent des comportements vertueux et des comportements à améliorer.

3.2 Travaux : ce que vous pouvez encore faire

Les efforts restent vains quand les travaux le plus souvent nécessaires pour améliorer l'habitat ne sont pas réalisés. Aborder cette étape dépend beaucoup de la situation rencontrée : locataire ou propriétaire, bailleur privé ou social... Il existe différents dispositifs d'aide ; ils sont mouvants et variables selon les collectivités territoriales : c'est pourquoi seuls les principaux sont présentés dans la malle. Une liste répertorie cependant un ensemble d'acteurs vers lesquels se tourner pour avoir une information pertinente.

Guide pratique des choses à faire sans investissement

Collectif | EIE MRES, 2018.

Recueil de modes d'emploi pour fabriquer soi-même des objets d'appoint, qui permettent d'optimiser certains usages de cuisson et de récupérer de la chaleur : four solaire, réflecteur, marmite norvégienne, rocket stove.

Le + de la doc

Ce recueil rassemble quelques idées de fabrication qui peuvent être menées en ateliers collectifs. Les réalisations permettent soit d'améliorer les performances du chauffage, soit de créer des modes de cuisson économes en énergie, à peu de frais, avec le plaisir de faire soi-même.

Comment mieux se chauffer ?

ADEME (Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie), 2018

http://multimedia.ademe.fr/infographies/infographie_mieux_se_chauffer/ (infographie)

Beaucoup de logements sont mal isolés, donc mal chauffés et sources de factures élevées d'énergie et d'inconfort. Mais il est possible d'améliorer la situation dans son logement, en rénovant et en isolant, et aussi en installant un système de régulation et de programmation et plus simplement en adaptant la température des pièces.

Le + de la doc :

Cette infographie fait le point sur les différents systèmes de chauffage, les coûts en fonction de l'énergie utilisée, la précarité énergétique et les raisons des problèmes rencontrés par les ménages.

Elle donne des solutions pour améliorer la performance de son chauffage : régler la température pièce par pièce, adapter la température aux besoins, réguler et programmer le chauffage, entretenir la chaudière, surveiller la consommation d'eau chaude et rénover son logement pour diminuer ses besoins de chauffage.

Droits et obligations en location

Entretien ou réparation d'une location : qui paye quoi ?



Seloger.com, 2017

- Salle de bains : <http://edito.seloger.com/conseils-d-experts/louer/entretien-ou-reparation-de-la-salle-de-bains-qui-paie-quoi-entre-le-locataire-et-le-article-18430.html>
- Hall d'entrée : <http://edito.seloger.com/conseils-d-experts/louer/entretien-du-hall-d-entree-qu-est-ce-qui-est-la-charge-du-locataire-ou-du-propretaire-article-18304.html>
- Salon : <http://edito.seloger.com/conseils-d-experts/louer/entretien-et-reparation-dans-le-salon-qui-paie-quoi-entre-le-locataire-et-le-propretaire-article-18655.html>
- Façade et jardin : <http://edito.seloger.com/conseils-d-experts/louer/entretien-de-la-facade-et-du-jardin-qui-paie-quoi-entre-le-propretaire-et-le-locataire-article-18421.html>
- Cuisine : <http://edito.seloger.com/conseils-d-experts/louer/entretien-de-la-cuisine-qui-paie-quoi-entre-le-locataire-et-le-propretaire-article-18424.html>

Le + de la doc

Chaque article est organisé autour d'un visuel permettant d'embrasser d'un seul regard les postes d'entretien et de réparations du logement et à qui elles incombent. Clair et net.

Fiche pratique : l'état du logement en cours de location

INC (Institut National de Consommation), 2007, 6 pages.

Un logement demande un entretien régulier et, tôt ou tard, des réparations. A qui incombent-elles ?

Ce document est téléchargeable :

https://www.inc-conso.fr/sites/default/files/conseils/conseil_756_fj200-etat_du_logement_en_location.pdf

Le + de la doc

Cette fiche pratique rappelle à qui incombent les responsabilités locatives : ce qui incombe au locataire et ce qui est à la charge du propriétaire. Elle fait la distinction entre ce que chacun peut faire et ses obligations.

Fiche pratique : une location en mauvais état

INC (Institut National de Consommation), 2007, 7 pages.

Quels dispositifs pour accompagner les ménages en précarité énergétique ?

RAPPEL (Réseau d'Acteurs Précarité – Énergie – Logement), 2016, 98 pages.

Ce guide s'adresse à tous les professionnels confrontés à des ménages aux ressources modestes qui rencontrent des difficultés à régler leurs factures d'énergie ou à atteindre un niveau de confort thermique correct dans le logement. Il a vocation à mieux comprendre à quoi il est fait référence lorsque l'on parle de précarité énergétique, comment le phénomène se manifeste chez les ménages, ainsi que les diverses ressources mobilisables pour accompagner ces derniers vers une résolution du problème.

Il ne s'agit pas d'un document à lire de manière linéaire et exhaustive, mais bien d'un outil dont les éléments sont à consulter ou à imprimer morceau par morceau, fiche par fiche, en fonction des besoins et des attentes du lecteur. Ce document est disponible au téléchargement :

https://www.precarite-energie.org/IMG/pdf/GUIDE_PRECARITE_RAPPEL_JUIL_2016.pdf

Le + de la doc

Le livret est intéressant dans la mesure où il comporte une partie importante consacrée aux solutions pour sortir de la précarité. Même si de nombreux changements peuvent intervenir, notamment pour les aides financières, la date de parution relativement récente, 2016 est suffisamment actuelle.

Isoler sa maison : pour gagner en confort et dépenser moins

ADEME (Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie), 2017

Les 2/3 des logements ont été construits avant 1974 alors qu'il n'existait aucune réglementation thermique. Ils consomment beaucoup d'énergie et de chauffage. Si vous souhaitez rénover votre logement pour plus de confort et réduire vos factures, l'isolation est la priorité. Pour réussir son isolation, il est important de choisir les bons matériaux, et des professionnels expérimentés qui les mettront en œuvre. Plusieurs techniques existent. Ce guide vous aide à mieux les connaître et à comprendre leur utilité, pour trouver la solution la plus adaptée à votre habitation.

Ce document est disponible au téléchargement :

<http://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/guide-pratique-isoler-sa-maison.pdf>

Le + de la doc

S'il s'adresse explicitement aux participants d'ateliers d'auto-réhabilitation, ce guide peut tout à fait être utilisé en dehors de ces ateliers. L'isolation de la toiture y est détaillée en plusieurs points et le propos est illustré par des images suffisamment parlantes.

L'auto-réhabilitation accompagnée

Parc naturel des Caps et marais d'Opale, Nouvel Œil Productions, 2017, 7 minutes

Rénover seul sa maison ancienne peut s'avérer compliqué : il faut organiser le chantier, connaître les matériaux, les techniques... Heureusement, il existe aujourd'hui un dispositif pour se faire aider : l'auto-réhabilitation accompagnée ou ARA. L'ARA permet à des propriétaires privés ou publics de rénover eux-mêmes leur logement ou leur bâtiment dans le respect des règles d'art, grâce à l'accompagnement d'un professionnel formé à l'encadrement des travaux.

Deux propriétaires ont bien voulu expérimenter ce dispositif : ils ont bénéficié de l'aide du Parc à condition de respecter les caractéristiques architecturales du bâti et de mettre en œuvre des matériaux écologiques.

Guide technique pour l'habitant : Améliorez l'isolation de votre toiture par vous-même

Ville de Villeneuve d'Ascq, Plan 100000 logements Nord-Pas de Calais, Région Nord-Pas de Calais, 2013, 34 pages.

Ce guide s'adresse aux participants des initiations théoriques et pratiques sur l'auto-réhabilitation de l'isolation de toiture proposée par la Ville de Villeneuve d'Ascq en partenariat avec la Région Nord/Pas-de-Calais. Il recense l'ensemble des points abordés lors de ces sessions, servira d'aide mémoire et guidera le lecteur dans les différentes étapes de travaux d'isolation de toiture.

Ce document est téléchargeable :

<https://en.calameo.com/read/00000909855b1ffba5d16>

Le + de la doc

Ce guide très illustré est produit sous licence Creative commons, Il a été réalisé avec le concours d'un conseiller Info Energie de la MRES intervenant sur le territoire concerné.

Témoignages

Précarité énergétique à Arthès

Fondation Abbé Pierre - #OnAttendQuoi

<https://www.youtube.com/watch?v=mHMzQnEDlek> (13/04/2017)

La France compte 8 millions de logements passoires thermiques. Plus de 12, 2 millions de personnes, soit un ménage sur 5, sont touchées par la précarité énergétique.

Précarité énergétique dans le Doubs

Fondation Abbé Pierre - #OnAttendQuoi

<https://www.youtube.com/watch?v=z1XgfNMwiz4> (27/04/2017)

Quand se chauffer coûte trop cher

France 24, 03/05/2017 (témoignages de travaux)

<http://www.precarite-energie.org/mediatheque/quand-se-chauffer-coute-trop-cher/>

Fiche pratique : L'éco-prêt à taux zéro

INC (Institut National de Consommation), 2009, 6 pages.

4 | Pour aller plus loin

Cette partie propose à ceux qui ont envie d'investir la thématique de manière plus poussée une sélection de documents qui approfondissent la notion de précarité énergétique.

Sélection documentaire



Les ménages et la consommation d'énergie

Ministère de l'Environnement, de l'Énergie et de la Mer, en charge des relations internationales sur le climat le climat, Le service de l'observation et des statistiques (SoeS), 2017, 119 pages

Face aux défis que doit relever la politique énergétique, éclairer les débats en s'appuyant sur des données objectives est crucial. L'enquête « Performances de l'Habitat, Équipements, Besoins et Usages » (Phébus), réalisée par le service statistique du ministère chargé de l'énergie, vise à y contribuer. Elle permet en particulier de décrire la performance thermique des logements et éclaire sur les comportements de consommation d'énergie des ménages, que ce soit dans l'habitat ou dans les transports. Le croisement de ces informations avec le revenu des ménages enrichit en outre notre compréhension de la précarité énergétique. Dans le but de nourrir le débat, cette publication rassemble des analyses exploitant le large spectre d'informations contenues dans l'enquête Phébus et réalisées par des auteurs venus d'horizons divers. Ce document est disponible au téléchargement :

http://www.statistiques.developpement-durable.gouv.fr/fileadmin/documents/Produits_editoriaux/Publications/Thema/thema-01-menages.pdf

Le + de la doc

Bien que le titre ne l'indique pas, cette étude complète donne un aperçu chiffré sur la précarité énergétique, en se focalisant sur la situation des ménages. Quelles sont leurs caractéristiques, quelles sont les performances de leur logement ou les pistes qu'ils peuvent exploiter en vue de résolution de leur situation, les sujets sont tous teintés d'une approche sociologique. Les données chiffrées sont nombreuses et les bibliographies complètent utilement chaque partie.

Premier rapport de l'ONPE Observatoire National de la Précarité Énergétique, Définitions, indicateurs, premiers résultats et recommandations

ONPE (Observatoire National de la Précarité Énergétique), 2014. 38 pages

Ce document est téléchargeable :

http://onpe.org/sites/default/files/pdf/documents/rapports_onpe/onpe1errapportsynthese.pdf

Le + de la doc

La première partie est intéressante car elle propose des éléments de définition de la précarité et essaie d'en délimiter les contours parfois difficiles à cerner.

Pauvreté : évolutions sociales du territoire et trajectoires individuelles dans la métropole lilloise, le Bassin minier, l'Artois et le Dunkerquois

L'Agence de développement et d'urbanisme de Lille Métropole, 2018, 78 pages

Le principal objectif de l'étude est de mieux connaître les trajectoires et les mécanismes de « basculement » et de maintien dans la pauvreté dans la métropole lilloise, le Bassin minier, l'Artois et le Dunkerquois. Ce travail doit permettre d'identifier les phénomènes en œuvre afin d'anticiper les manifestations à venir de la pauvreté sur ces territoires en lien avec l'accès aux droits par ces personnes. Il s'agit notamment de voir dans quelle mesure la pauvreté relève « d'accidents soudains » ou bien d'une reproduction des difficultés et des inégalités à tous les stades de vie des personnes concernées.

Ce document est téléchargeable :

http://www.adu-lille-metropole.org/wp-content/uploads/2018/02/pauvrete_web.pdf

Le + de la doc

Cette étude offre un panorama complet et détaillé de la situation régionale.

Quand c'est le logement qui rend malade : précarité énergétique et santé

Fondation Abbé Pierre pour le logement des défavorisés, Actes du colloque, décembre 2013, CESE, 2015, 71 pages

La publication des actes de ce colloque, au moment où va se mettre en œuvre la Loi « Transition énergétique pour une croissance verte » est enfin l'occasion de rappeler l'importance de traiter avec cette loi la dimension sociale de la transition énergétique, et d'engager résolument les mesures nécessaires pour lutter contre la précarité énergétique dont le projet initial était cruellement démuné : action de rénovation thermique ciblée sur les passoires thermiques occupées par des ménages précaires, intégration de critères thermiques pour la mise en location des logements, chèque énergie à l'échelle des besoins. Ce document est téléchargeable :

http://www.fondation-abbe-pierre.fr/sites/default/files/content-files/files/quand_cest_le_logement_qui_rend_malade_-_cahier_du_logement.pdf

Le + de la doc

Ces actes de colloque donne un éclairage de professionnels sur les liens existant entre la santé et le logement de personnes en situation de précarité énergétique.

Éducation à l'environnement vers des publics en situation de précarité économique et sociale

Ifrée (Institut de Formation et de Recherche en Éducation à l'Environnement), 2012, 128 pages

Les éducateurs à l'environnement sont souvent démunis pour intervenir auprès de publics en situation de précarité. Les éducateurs du secteur social ont également des difficultés pour aborder les questions environnementales avec leur public. Pourtant, de vraies opportunités existent pour une éducation à l'environnement émancipatrice pour ces publics. Ce document est disponible au téléchargement à cette adresse :

<http://www.ifree.asso.fr/images/publications/livrets/pdf/livret-ifree-n4.pdf>

Le + de la doc

Ce livret n'est pas consacré à la précarité énergétique, il parle d'un public plus large (personnes en situation de précarité économique et sociale) et la thématique balayée est également plus large (éducation à l'environnement). Mais la partie consacrée à la caractérisation du public peut servir pour des animations sur la précarité énergétique.

Crise du « savoir habiter », exclusion sociale et accompagnement à l'auto-réhabilitation du logement

Daniel CEREZUELLE, IDDRI (Institut du Développement Durable et des Relations Internationales), 2007, 17 pages.

Ce document est disponible au téléchargement à cette adresse :

http://www.iddri.org/Publications/Collections/Idees-pour-le-debat/id_0705_cerezuelle_svrfairelocx.pdf

L'état du mal-logement en France : supplément Hauts-de-France : portraits de famille, regards sur la maîtrise d'ouvrages d'insertion

Fondation Abbé Pierre, 2017

Le rapport avec les données nationales est téléchargeable :

http://www.fondation-abbe-pierre.fr/sites/default/files/content-files/files/22e_rapport_etat_du_mal-logement_en_france_2017_-_fondation_abbe_pierre.pdf

Le + de la doc

Ce recueil de témoignages livre une vision de l'intérieur de résolutions de situations de précarité énergétique par le biais de logements d'insertion.

Les damnés du froid

Envoyé spécial, diffusé le 27/01/2017, 35 minutes 58 secondes

https://www.francetvinfo.fr/economie/immobilier/immobilier-indigne/video-les-damnes-du-froid_2035337.html

Se chauffer est-il un luxe ?

Mon envoyé spécial, diffusé le 08/11/2014, 45 minutes

https://www.francetvinfo.fr/replay-magazine/france-2/mon-envoye-special/monenvoyespecial-du-samedi-8-novembre-2014_733945.html

5 | Webographie

Observatoire National de la Précarité Énergétique

<http://www.onpe.org/>

Médiateur de l'énergie

<http://www.energie-mediateur.fr/>

notamment le service d'information énergie info : <http://www.energie-info.fr/> : site incontournable d'information et de défense du consommateur. Ce site est une mine d'informations.

RAPPEL (Réseau des Acteurs de la Pauvreté et de la Précarité Énergétique dans le Logement)

<https://www.precarite-energie.org/>

Site d'information sur la précarité énergétique, il bénéficie d'une médiathèque intéressante et aux nombreuses références. La médiathèque : [\[http://www.precarite-energie.org/mediatheque/\]](http://www.precarite-energie.org/mediatheque/)

Fondation Abbé Pierre

<http://www.fondation-abbe-pierre.fr/>

On ne présente plus cette fondation dédiée à la lutte contre le mal-logement, qui comprend évidemment la précarité énergétique. La délégation régionale possède un site dédié pour les actualités [\[http://www.fondation-abbe-pierre.fr/actualites/hauts-de-france\]](http://www.fondation-abbe-pierre.fr/actualites/hauts-de-france). La fondation propose également une chaîne de vidéos de témoignages qui aident à la compréhension de ce que vivent les personnes en précarité [\[https://www.youtube.com/channel/UCj8OpA7q-YpfcCTLVOTihmg\]](https://www.youtube.com/channel/UCj8OpA7q-YpfcCTLVOTihmg) et un site sur l'action d'interpellation des pouvoirs publics [\[http://onattendquoi.fondation-abbe-pierre.fr/\]](http://onattendquoi.fondation-abbe-pierre.fr/)

SLIME (Service Local d'Intervention pour la Maîtrise de l'Énergie)

Tout ce qu'il y a à savoir sur ce programme d'accompagnement des collectivités qui s'engagent auprès des ménages dans la lutte contre la précarité énergétique [\[http://www.lesslime.fr/\]](http://www.lesslime.fr/).

Social Énergie

<http://www.socialenergie.be/fr/>

Ce site belge est spécialement conçu pour des travailleurs sociaux désireux de s'informer sur les questions d'énergie. Aucun équivalent français n'a été identifié. Le marché de l'énergie étant différent en France, toutes les données ne sont pas exploitables, mais ce site reste une référence et une source d'inspiration.

Précarité Environnement

<http://www.precarite-environnement.be>

Site belge qui montre que la précarité n'est pas une finalité et qu'elle ne doit jamais empêcher la mise en action des personnes qui la vivent. Il présente différentes initiatives menées dans ce sens

6 | Centre de doc de la MRES

Accueil du public

Mardi et jeudi de 14h à 19h

Mercredi de 10h à 12h et de 14h à 18h

Et sur rendez-vous en dehors de ces horaires (horaires adaptés durant les congés scolaires).

Abonnement / inscription

Consultation sur place gratuite sans inscription

Carte individuelle d'emprunteur : gratuit*/5€**/10€

Carte pers. morale / outils pédagogiques : 30€

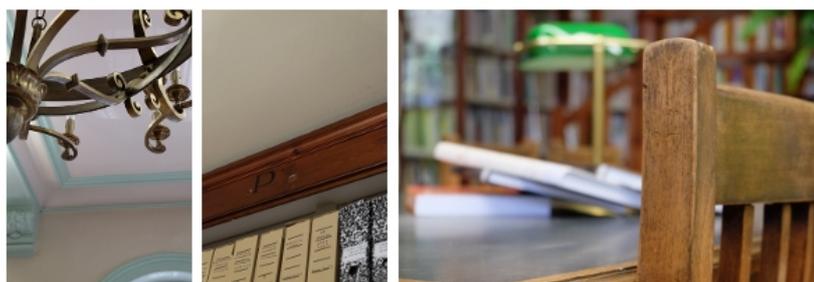
* adhérents d'associations membres du réseau

** Étudiants, chercheurs d'emploi

Catalogue en ligne

En 3 clics découvrez et réservez* des documents, jeux, malles, dvd...

http://www.mres-asso.org/base_doc



Centre d'information et de documentation de la Maison Régionale de l'Environnement et des Solidarités

23 rue Gosselet 59000 Lille | 03 20 52 12 02 | crid@mres-asso.org | mres-asso.org

* à condition d'avoir un compte lecteur. Inscrivez-vous et demandez votre identifiant et mot de passe auprès des documentalistes du centre de doc de la MRES



Ce livret est téléchargeable en ligne :

<https://mres-asso.org/-Ecopedagogie->

Coordination/rédaction : Adeline Menu, Nathalie Sédou

Merci à l'Espace Info Énergie de la MRES

Conception graphique identité : Noémie Ciofalo



Questions et demande de documentation à



23 rue Gosselet 59000 Lille
crid@mres-asso.org | 03 20 52 12 02
www.mres-asso.org

Avec le soutien de

