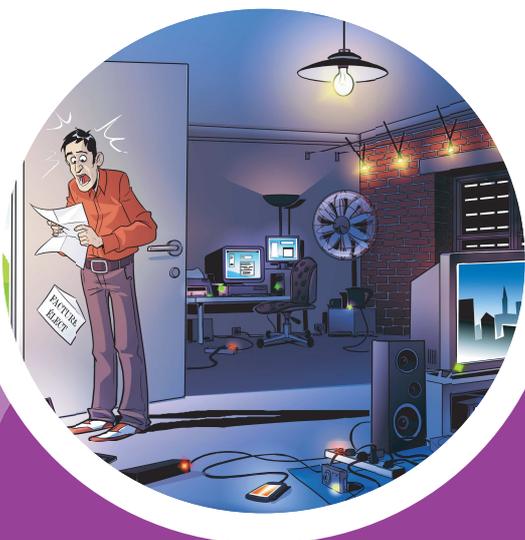




Chaque fois ça compte !



# Economie d'eau et d'énergie dans le logement



- La température
- Isolation et Ventilation
- L'entretien des équipements
- L'eau chaude sanitaire
- Les consommations d'eau
- La cuisine
- Les appareils de froid
- L'éclairage
- Le lavage
- Les veilles
- l'électroménager
- Les consommations



**Les gestes simples  
au quotidien**



# Les Espaces Info Energies

## → Qui sommes nous ?

Les Espaces Info Energie assurent une mission d'information du public. Ils s'appuient sur des associations soutenues par l'ADEME, la région des Pays de la Loire et des collectivités locales. Ils sont présents sur des manifestations (conférences, foires et salons, visites de sites ...). Sur chaque espace d'accueil vous pouvez présenter vos projets et évaluer avec votre conseiller les travaux et investissements prioritaires à réaliser dans votre logement.

## → Votre conseiller vous guidera sur :



### **La conception ou la rénovation d'un logement :**

orientation, choix des matériaux, options techniques...



### **L'isolation et la ventilation :**

choix des matériaux et des procédés, réglementation...



### **Le chauffage et l'eau chaude :**

choix des énergies et des équipements, régulation...



### **Les énergies renouvelables :**

solaire thermique, bois énergie...



### **Les équipements de l'habitation :**

appareils économes, bons comportements...



### **Le transport :**

véhicules performants, modes alternatifs...



### **Les aides financières :**

qui, combien, comment ?

## → Contactez-nous :

[www.info-energie-paysdelaloire.fr](http://www.info-energie-paysdelaloire.fr)



# Sommaire

## **1 19°C le jour, 16°C la nuit, c'est suffisant.**

1°C de moins, c'est 7 % de gagné sur la facture.

## **2 Fermez bien les volets et rideaux le soir !**

L'utilisation des volets et rideaux économise 5 % à 10 % d'énergie.

## **3 Entretenez vos équipements !**

Un appareil bien entretenu permet 10 % d'économies et dure jusqu'à 2 fois plus longtemps.

## **4 Prenez une douche plutôt qu'un bain.**

Une douche rapide consomme 10 fois moins d'eau qu'un bain.

## **5 Attention aux fuites !**

Une fuite de votre chasse d'eau pendant un an peut remplir une piscine !

## **6 Couvrez les récipients !**

La consommation des appareils de cuisson peut varier du simple au double.

## **7 Dégivrez fréquemment vos appareils.**

À partir d'un demi centimètre de givre, ils consomment 30 % de plus.

## **8 Choisissez un éclairage plus économe !**

Les lampes fluo-compactes sont 5 fois + efficaces que les halogènes.

## **9 L'utilisation d'un lave-linge coûte aussi cher que son achat .**

Un lavage à 30°C consomme 3 fois moins d'énergie qu'à 90°C.

## **10 Attention aux veilles !**

Les veilles peuvent consommer autant qu'un réfrigérateur !

## **11 Pour votre électroménager, choisissez la bonne couleur !**

Entre la classe A et D, les écarts de consommation peuvent atteindre 40 %.

## **12 L'énergie la moins chère est celle que l'on ne consomme pas !**

Une démarche « Négawatt », permet de consommer 2 fois moins d'énergie pour un même confort !



## GESTES SIMPLES

**19°C LE JOUR,  
16°C LA NUIT,  
C'EST SUFFISANT.**



**1°C de moins, c'est 7 %  
de gagné sur la facture.**



## Gestes simples

- Utilisez un **thermomètre** pour régler la température de chauffage :

le jour 	la nuit 	Absence de + de 2 heures	Absence de + de 2 jours
19°C	16°C	16°C	12 à 14°C

- **Réguler la température** selon les pièces et selon les moments de la journée peut vous faire économiser 15 % sur votre facture de chauffage.
- **Nettoyez** et dégagez vos **radiateurs** pour qu'ils diffusent mieux la chaleur.
- **Purgez** les radiateurs à eau.
- **Évitez** l'utilisation des **poêles à pétrole et à butane** qui produisent beaucoup d'humidité, peuvent être dangereux et coûtent plus cher en fonctionnement.



## Achats malins

- **L'entretien régulier** : une chaudière bien entretenue est plus sûre et consomme moins.
- **Le thermostat d'ambiance** : bien utilisé, son achat est rentabilisé en moins de deux ans.
- **Isolants** : posés en plaques entre les radiateurs et les murs non isolés, autour des conduites et de la chaudière.



## Le saviez-vous ?

- Les **chauffages d'appoints** : les radiateurs à bain d'huile sont plus confortables que des convecteurs.

[www.info-energie-paysdelaloire.fr](http://www.info-energie-paysdelaloire.fr)



## GESTES SIMPLES

# FERMEZ BIEN LES VOLETS ET RIDEAUX LE SOIR !



**L'utilisation des volets et rideaux  
économise 5 % à 10 % d'énergie.**



## Gestes simples

- **Aérez** 5 minutes en grand, c'est suffisant. Assurez-vous que les radiateurs soient éteints.
- Vérifiez l'**étanchéité** de vos fenêtres.
- Évitez d'installer les lits, canapés, bureaux...près des parois **froides** (fenêtres, murs vers l'extérieur).
- Fermez les volets et rideaux pour emprisonner un volume d'air **sec et immobile** : celui-ci devient alors isolant.
- En hiver, profitez de la chaleur du soleil à travers les **vitres exposées au sud** : c'est gratuit !



## Achats malins

- Des **joint**s : posez-les autour des fenêtres et des portes et vérifiez l'état des mastics. Vous pouvez ainsi économiser jusqu'à 100€ par an !
- Des **rideaux** : choisissez-les épais pour la nuit.
- Des **isolants** : vérifiez votre isolation et n'hésitez pas à la remplacer (grenier, cave, fenêtres,...).



## Le saviez-vous ?

- Les **grilles de ventilation** doivent être dégagées et nettoyées au minimum tous les ans.

[www.info-energie-paysdelaloire.fr](http://www.info-energie-paysdelaloire.fr)



GESTES SIMPLES

# ENTRETIENEZ VOS ÉQUIPEMENTS !



**Un appareil bien entretenu permet  
10 % d'économies et dure jusqu'à  
2 fois plus longtemps.**

3



## Gestes simples

---

- Un **contrat d'entretien** avec un professionnel : il vous garantit un entretien régulier.
- Un **ramonage** préserve la santé de votre chaudière... et la vôtre ! Le ramonage des équipements au bois est obligatoire au moins une fois par an.
- Réglez les **thermostats et programmeurs** et faites-les vérifier tous les ans.
- Les propriétaires occupants et les locataires sont responsables de l'entretien des équipements.



## Achats malins

---

- Le **thermostat d'ambiance** améliore le confort et délivre une chaleur constante et sans à-coup.
- Les **robinets thermostatiques** complètent une régulation centrale pour moduler le chauffage dans les pièces occupées par intermittence ou bénéficiant d'apports de chaleur gratuits : soleil, électroménager, occupants,...
- **Détecteur de monoxyde de carbone** : il prévient tout risque d'intoxication.



## Le saviez-vous ?

---

- Les **grilles de ventilation** doivent être dégagées et nettoyées au minimum tous les ans.

[www.info-energie-paysdelaloire.fr](http://www.info-energie-paysdelaloire.fr)



## GESTES SIMPLES

# PRENEZ UNE DOUCHE PLUTÔT QU'UN BAIN.



**Une douche rapide consomme  
10 fois moins d'eau qu'un bain.**



## Gestes simples

- Éteignez le chauffe-eau ou la chaudière pendant les **vacances**.
- Utilisez de préférence l'eau froide pour des **besoins courts...**
- Douchez-vous économe: **arrêtez l'eau entre les rinçages** et ne restez pas trop longtemps

Douche rapide	<b>15 litres</b>
Douche longue	<b>60 litres</b>
Bain	<b>150 litres</b>

- Faites **détartre** votre ballon d'eau chaude : jusqu'à 50 % d'économie d'énergie.



## Achats malins

- Les **réducteurs de débit** (mousseurs) s'adaptent sur toutes les robinetteries, réduisent le débit d'eau de 30 % à 50 % et donnent à l'eau une agréable sensation de légèreté.
- Un **stop douche, des limiteurs de débit ou des mitigeurs thermostatiques**, évitent le gaspillage pendant les réglages.
- Une **douchette économe** équipée d'un système à turbulence fractionne les gouttes d'eau et divise ainsi la consommation par deux.
- De l'**isolant** pour les canalisations et le ballon.
- Avez-vous pensé au chauffe-eau solaire ? Il peut vous apporter jusqu'à 70 % d'énergie gratuite !



## Le saviez-vous ?

La température de votre **ballon d'eau chaude** doit être comprise **entre 55°C et 60°C**, pour éviter le développement des bactéries et l'entartrage des équipements.

[www.info-energie-paysdelaloire.fr](http://www.info-energie-paysdelaloire.fr)



## GESTES SIMPLES

# ATTENTION AUX FUITES !



**Une fuite de votre chasse d'eau pendant  
un an peut remplir une piscine !**



## Gestes simples

- **Ne laissez pas couler l'eau** inutilement pendant la toilette et la vaisselle...
- **Placez une bouteille en plastique pleine d'eau** dans le réservoir des anciennes chasses d'eau et économisez 1,5 litre à chaque utilisation.
- **Fermez le robinet d'arrivée générale** (près du compteur) lors de vos longues absences...
- **Observez** si votre **compteur d'eau** a varié pendant la nuit. Si oui, il y a une fuite...
- Si vous lavez votre voiture, utilisez une **station qui recycle l'eau**.



## Achats malins

- **Des joints** : changez ceux des robinets usés pour éviter les goutte-à-goutte.

Fuite	Volume annuel	Coût annuel
Robinet qui goutte	<b>7 à 35 m<sup>3</sup></b>	<b>85 €</b>
Mince filet d'eau	<b>140 m<sup>3</sup></b>	<b>340 €</b>
Chasse d'eau	<b>250 m<sup>3</sup></b>	<b>607 €</b>

- Une **chasse d'eau économe** : à volume réduit, à double commande ou avec dispositif d'arrêt, elle permet de réduire d'un tiers la consommation.
- L'**étiquette énergie** : consultez-la lors de l'achat de votre futur électroménager, elle indique aussi les consommations d'eau.



## Le saviez-vous ?

40 % de l'eau potable d'un foyer est utilisée dans les chasses d'eau. Avec des **toilettes sèches**... plus de consommation d'eau et **plus de fuites** !

[www.info-energie-paysdelaloire.fr](http://www.info-energie-paysdelaloire.fr)



GESTES SIMPLES

# COUVREZ LES RÉCIPIENTS !



**La consommation des appareils de cuisson  
peut varier du simple au double.**



## Gestes simples

---

- Baissez la **puissance** dès l'ébullition, le temps de cuisson sera le même à gros ou petit bouillon et ne faites bouillir que la **quantité d'eau nécessaire**.
- Utilisez un **autocuiseur**, la cuisson y est plus rapide.
- Utilisez le **nettoyage à pyrolyse** seulement quand votre four est chaud, cela consommera moins d'énergie.
- Réservez le **micro-ondes** au réchauffement de **petites quantités**, évitez les utilisations longues (décongélation, plats) où il consomme autant d'énergie qu'un four électrique.
- Utilisez un **thermos** pour maintenir chaud votre café.



## Achats malins

---

- Avec le **gaz naturel**, la cuisson est 2 fois moins coûteuse que l'électricité ou le butane.



## Le saviez-vous ?

---

L'utilisation d'un « **cuisseur thermos** » (casse isolée dans laquelle on place la casserole chaude) économise 70 % d'énergie.

[www.info-energie-paysdelaloire.fr](http://www.info-energie-paysdelaloire.fr)



GESTES SIMPLES

# DÉGIVREZ FRÉQUEMMENT VOS APPAREILS.



À partir d'un demi centimètre de givre, ils consomment 30 % de plus.



## Gestes simples

- Utilisez un thermomètre afin d'y ajuster la **bonne température** : réfrigérateur, +4°C et congélateur, -18°C, pas moins !
- Couvrez vos plats ! Le dégagement de vapeur provoque la **création de givre**.
- Vérifiez l'**étanchéité de la porte** en y coinçant une feuille de papier : si vous la retirez facilement, les joints sont à changer.
- Placez les appareils **loin d'une source de chaleur** : four, radiateur, fenêtre au sud... Le congélateur peut être placé dans une pièce non chauffée.
- Laissez de l'espace entre la **grille arrière** et le mur. Maintenez la propre, elle évacue la chaleur puisée dans l'appareil.



## Achats malins

- Adaptez la taille de vos équipements à vos **besoins réels** : comptez 100 litres pour une personne et 50 litres par personne supplémentaire.
- Choisissez des appareils de **classe A++**, la consommation d'un appareil neuf peut varier du simple au triple.
- Faites attention aux appareils à froid ventilé, ils répartissent mieux le froid mais consomment jusqu'à 30 % en plus.
- Guide d'achat en ligne : [www.guide-topten.com](http://www.guide-topten.com)



## Le saviez-vous ?

Réfrigérateurs et congélateurs consomment 30 % de l'électricité (hors chauffage et eau chaude)!

[www.info-energie-paysdelaloire.fr](http://www.info-energie-paysdelaloire.fr)



## GESTES SIMPLES

# CHOISISSEZ UN ÉCLAIRAGE PLUS ÉCONOME !



**Les lampes fluo-compactes sont  
5 fois + efficaces que les halogènes.**



## Gestes simples

- Profitez au maximum de la **lumière naturelle**.
- **Éteignez** la lumière dans les pièces inoccupées.
- Multipliez les points lumineux **adaptés à chaque utilisation** : la lecture, le coin repas,...
- **Dépoussiérez** régulièrement les ampoules.
- Comme le radio-réveil, il est conseillé de placer les lampes de chevet à plus de 60 cm de la tête de lit **pour éviter les champs électriques**.



## Achats malins

- Les ampoules basse consommation
  - Préférez les ampoules à **tubes en « U »** apparents : elles sont généralement plus efficaces !
  - Évitez les lampes trop bon marché, généralement avec une étiquette « B », qui risquent de ne pas durer.
  - Choisissez la qualité : elles ont aujourd'hui **un temps d'allumage** réduit et certains modèles sont adaptés aux allumages fréquents.
- Les LED sont adaptées à un **éclairage directionnel**, parfait pour la lecture, mais aussi en éclairage d'ambiance.



## Le saviez-vous ?

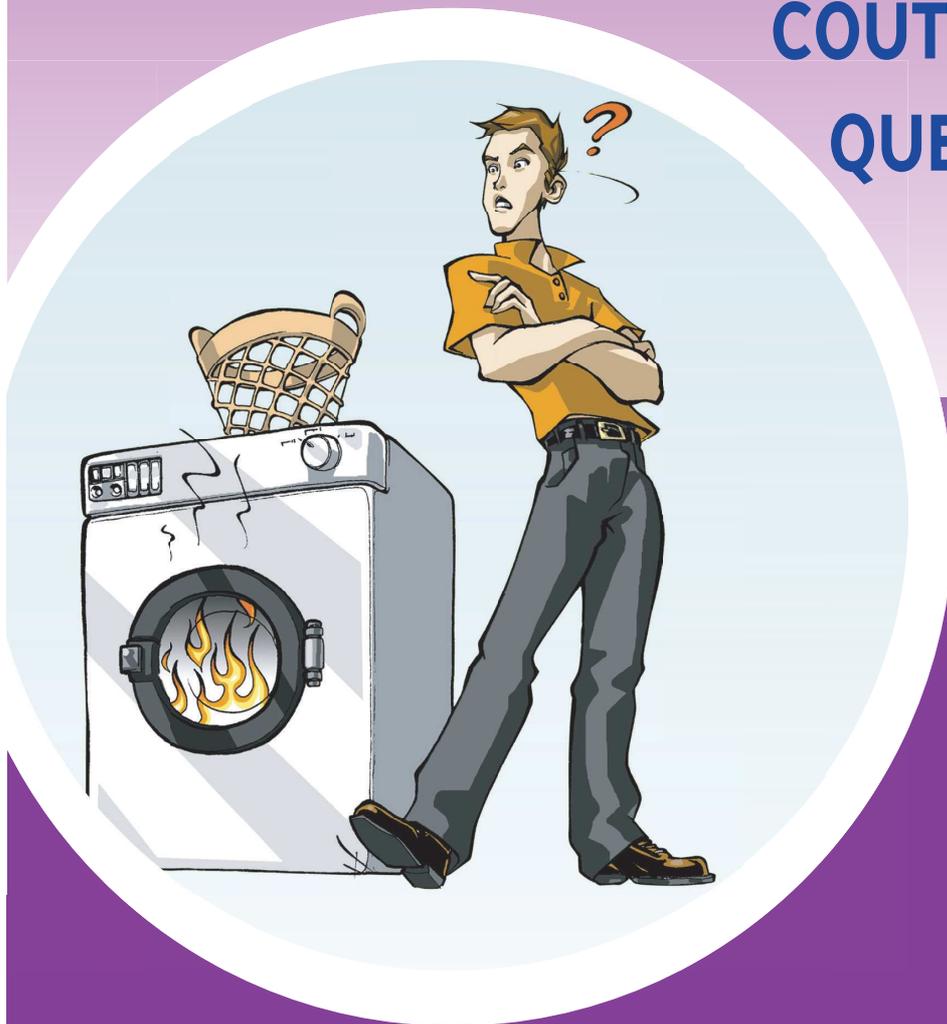
L'éclairage représente le deuxième poste de consommation d'électricité (hors chauffage et eau chaude), après les appareils de froid !

[www.info-energie-paysdelaloire.fr](http://www.info-energie-paysdelaloire.fr)



## GESTES SIMPLES

# L'UTILISATION D'UN LAVE-LINGE COÛTE AUSSI CHER QUE SON ACHAT .



**Un lavage à 30°C consomme  
3 fois moins d'énergie qu'à 90°C.**



## Geste simples

- Privilégiez une **machine bien remplie** que deux à demi-charge : elle consommera moins d'eau et moins d'énergie.
- Privilégiez les lavages à **basse température** : 1 à 2 kWh d'économie par lavage.
- Faites **sécher** si possible votre linge à **l'air**, sur un fil ou un séchoir.
- Utilisez la **fonction éco** pour les petites quantités...
- Si vous utilisez un sèche-linge, essorez à **1000 tours/minute minimum** avec le lave linge.
- Un lave-vaisselle récent est plus **économe en eau** qu'une vaisselle à la main.
- Évitez les **surdosages de produits** utilisés en machine : ils sont plus polluants que ceux utilisés pour le lavage à la main.



## Achats malins

- Privilégiez les classes **A et A+** : l'étiquette énergie précise la consommation en eau et électricité par lavage.
- Optez pour des **lessives en recharges**, c'est moins d'emballages et moins d'énergie consommée pour fabriquer les produits.



## Le saviez-vous ?

Les nouvelles générations de machines peuvent être équipées d'un **raccordement à l'eau chaude**. Idéal pour le solaire ou le bois.

[www.info-energie-paysdelaloire.fr](http://www.info-energie-paysdelaloire.fr)



GESTES SIMPLES

# ATTENTION AUX VEILLES !



**Les veilles peuvent consommer  
autant qu'un réfrigérateur !**



## Gestes simples

- Débranchez les **chargeurs et transformateurs** non utilisés.
- Allumez les scanners, photocopieurs, imprimantes,... seulement lorsque vous vous en servez.
- Éteignez votre **écran d'ordinateur**, même pour des temps courts, car il supporte bien les allumages/extinctions.



## Achats malins

- Optez pour les **multi-prises à interrupteur** : elles permettent de couper l'alimentation des appareils équipés de veilles.
- Recherchez certaines **fonctions économes**. Par exemple : la possibilité d'éteindre totalement un appareil tout en conservant sa programmation et l'heure.
- Préférez les téléviseurs **LCD ou LED** car ils consomment 4 fois moins que les écrans plasma.
- Choisissez les imprimantes à **jet d'encre** car elles consomment peu en fonctionnement et n'ont pas besoin de préchauffage.
- Privilégiez les produits bénéficiant du **label Energy Star**, ils consomment moins en fonctionnement et en veille.



## Le saviez-vous ?

La consommation d'énergie d'un **modem Internet** peut vous coûter un **13ème mois d'abonnement**. Pensez à l'éteindre la nuit et lors de vos absences.

[www.info-energie-paysdelaloire.fr](http://www.info-energie-paysdelaloire.fr)



## GESTES SIMPLES

# POUR VOTRE ÉLECTROMÉNAGER, CHOISISSEZ LA BONNE COULEUR !



**Entre la classe A et D, les écarts de consommation peuvent atteindre 40 %.**

II



## Gestes simples

- Choisissez l'appareil répondant au **service recherché** : trop puissant ou trop gros, il consommera forcément plus pour le même usage.
- Utilisez l'**étiquette-énergie** :
  - Elle est obligatoire sur les réfrigérateurs, congélateurs, sèche-linge, lave-linge, lavantes-séchantes, lampes et fours électriques.
  - Elle indique la **consommation** de l'appareil en **kWh**. Cette indication vous permet de calculer le coût de fonctionnement de l'appareil pendant sa durée de vie.
- Soyez attentif aux autres indications : consommation d'eau, émissions de bruit, volume utile, efficacité de lavage ou d'essorage.

Energie	
Fabricant	
Modèle	
<b>Econome</b>	
A	
B	
C	
D	
E	
F	
G	
<b>Peu économe</b>	
Consommation énerg. en kWh/an <small>pour la durée des réfrigérateurs des essais normalisés réalisés sur 24 h</small>	<b>357</b>
<small>La consommation réelle dépend également du type d'utilisation et du lieu d'installation de l'appareil.</small>	
Volume utile réfrigérateur l	268
Volume utile congélateur l	85
<b>Niveau sonore</b> dB(A) re 1 pW	
<small>Pour toute autre caractéristique, se référer à la brochure livrée avec chaque appareil.</small>	
<small>Norme EN 133 publiée en mai 1999 Directive réfrigérateurs 94/72/CE</small>	



## Le saviez-vous ?

Le site [www.guide-topen.com](http://www.guide-topen.com) peut vous aider à trouver des appareils économes en énergie : informatique, télévisions, électroménager mais aussi des lampes et même des voitures...

[www.info-energie-paysdelaloire.fr](http://www.info-energie-paysdelaloire.fr)

# L'ÉNERGIE LA MOINS CHÈRE EST CELLE QUE L'ON NE CONSOMME PAS !



Une démarche « Négawatt », permet de  
consommer **2 fois moins d'énergie**  
pour un **même confort** !



## Gestes simples

- Les consommations d'énergies ont un **impact sur l'environnement** : pollution, déchets nucléaires, déforestation dans les pays pauvres,... Cela contribue également à l'augmentation de l'effet de serre et à la raréfaction des ressources naturelles : énergies fossiles, bois, etc.
- **Le Facteur 4** désigne l'engagement de « diviser par un facteur 4 les émissions françaises de gaz à effet de serre du niveau de 1990 d'ici 2050 ».

### Quelle famille êtes-vous ?

famille	Électricité	Chauffage		
	<small>hors chauffage et eau chaude</small> kWh	kWh	M <sup>3</sup> de gaz	stères de bois
Gaspi	<b>3 000</b>	<b>20 000</b>	<b>2 000</b>	<b>14</b>
Économe	<b>1 500</b>	<b>5 000</b>	<b>500</b>	<b>3,5</b>

- Cherchez les négaWatt :
  - **Comportements économes** : faites sécher le linge à l'air libre, éteignez les lumières, les veilles...
  - **Équipements sobres** : électroménager de Classe A++, chaudière et isolation performantes...
  - **Énergies renouvelables** : solaire, vent, bois...



## Le saviez-vous ?

Une centrale électrique consomme **3 kWh d'énergie** sous forme de charbon, de gaz ou d'uranium, pour produire **1 seul kWh d'électricité**.

[www.info-energie-paysdelaloire.fr](http://www.info-energie-paysdelaloire.fr)



# Réalisation :

Conseil en communication & publicité : ..... "L'Effet papillon"  
 Illustration : ..... Ludwig ALIZON  
 Textes : ..... Espaces Info Energie des Pays de la Loire  
 Date de parution : ..... janvier 2011

Ce guide vous est distribué grâce au soutien financier  
 d'AG2R La Mondiale, et de l'Agence Régionale de Santé Pays de la Loire  
 et la DREAL des Pays de la Loire dans le cadre du Plan Régional Santé Environnement :

