

GUIDE

pour
les

économies d'énergie

Oh là là !
Il va falloir baisser
notre consommation
d'électricité



Chérie, tu n'as pas
besoin de prendre un bain
tous les jours, une douche
côte moins cher



Sommaire

Le chauffage *Page 3*

La ventilation *Page 6*

L'eau *Page 7*

L'éclairage *Page 9*

Les déchets, le tri *Page 11*



«Nous n'héritons pas de la terre de nos ancêtres, nous l'empruntons à nos enfants.»

Antoine de St Exupéry

La consommation d'énergie résultant des activités humaines émet dans l'atmosphère des gaz à effet de serre et entraîne un réchauffement du climat. Entre 2000 et 2100, la température moyenne de la terre devrait augmenter de 1,5°C à 6°C et jusqu'à 15°C au pôle nord !

Les scientifiques s'accordent à dire qu'au-delà de 2°C d'augmentation, le monde va au-devant de catastrophes climatiques majeures : ouragans, désertification, inondations, augmentation du niveau des mers...

Pour limiter le réchauffement climatique, nous devons réduire d'ici 2050 nos émissions de gaz à effet de serre de 75% en consommant moins d'énergie et en recourant aux énergies renouvelables.

Le chauffage

Le chauffage contribue fortement au réchauffement climatique et est une charge financière importante.

Au-delà des aspects techniques du bâtiment et de ses équipements, certains gestes permettent de faire d'importantes économies et de réduire l'impact du chauffage sur l'environnement. L'expérience nous montre ainsi qu'entre un comportement averti et un manque d'attention, la consommation liée au chauffage peut varier de 1 à 3 !

Usage : santé, risques, confort, entretien

1. Confort / Santé

Les effets de l'air ambiant sur l'organisme :

- > Un air trop chaud affaiblit l'organisme et l'oblige à compenser en transpirant. Cet effort a des conséquences sur la tension artérielle et la mémorisation.
- > Un air trop froid engourdit toutes les fonctions vitales.
- > Un air trop humide peut faire apparaître des moisissures, provoquant des allergies et des maladies respiratoires.
- > Un air trop sec peut provoquer des irritations.

2. Le respect du rythme du corps :

Notre organisme est calé sur un rythme saisonnier. Vivre dans une température identique toute l'année perturbe cette horloge naturelle et peut être à l'origine de troubles du sommeil, de nervosité, de prise de poids...

3. Risques / Entretien

Chaque année un technicien vient vérifier l'état de fonctionnement de vos appareils de chauffage. Il est obligatoire de le recevoir pour votre sécurité, pour la santé de votre chaudière et celle de vos finances : une chaudière régulièrement entretenue consomme 8 à 12 % d'énergie en moins.



Le chauffage au gaz ou fioul

Les chaudières gaz à condensation permettent de réaliser jusqu'à 30% d'économie de combustible par rapport à un système de chauffage classique.

Risques et entretien

- > Les chauffages à combustion (fioul, gaz, bois), émettent des gaz pouvant présenter un réel danger pour la santé (CO₂, CO). Un bon entretien des chaudières ainsi qu'une bonne ventilation du logement réduisent ces risques à un niveau très faible. Il est donc obligatoire de laisser entrer chez vous le technicien qui vérifiera le bon fonctionnement de ces équipements.
- > Pour un bon fonctionnement : ajuster la pression de la chaudière entre 1 et 2 bars (voir sur le manomètre).
- > Le radiateur fait du bruit et chauffe moins : il a besoin d'être purgé.

Le chauffage électrique

Le chauffage électrique dégage moins de gaz à effet de serre.

Risques et entretien

- > Ne pas les couvrir.
- > Les nettoyer régulièrement pour limiter les effets des poussières volantes et l'encrassement des murs au-dessus de l'appareil.
- > Ne pas les pousser à fond : ils ne chaufferont pas plus vite et ne s'arrêteront pas une fois la pièce à bonne température.



Le chauffage au bois

Le chauffage au bois est une énergie renouvelable.

Risques et entretien

Pour un bon fonctionnement et pour votre sécurité, ne pas utiliser d'autres combustibles que ceux préconisés par le constructeur.

Astuces

- > Température recommandée : 19°C dans votre logement. 1 degré de chauffage supplémentaire = 7% de surconsommation.
- > Fermer les rideaux et les volets la nuit pour protéger du froid.
- > Ne rien mettre sur les radiateurs ou sur les convecteurs : cela diminue la performance des appareils et peut déclencher un incendie.
- > Les chauffages d'appoint, à bain d'huile ou poêle à pétrole ne sont pas économiques et peuvent être dangereux pour la santé (émanations de monoxyde de carbone, brûlures, incendies, augmentation de la condensation).
- > Ventiler raisonnablement son logement en hiver, environ 10 min par jour. Au delà, il y a surconsommation de chauffage.



La ventilation

Pourquoi ventiler ?

Renouveler l'air de la maison est une nécessité vitale pour :

- > Apporter un air neuf et pourvoir à nos besoins en oxygène.
- > Évacuer les odeurs et les polluants qui s'y accumulent.
- > Éliminer l'excès d'humidité.
- > Fournir aux appareils à combustion l'oxygène dont ils ont besoin pour fonctionner sans danger pour notre santé.

Comment ça fonctionne ?

L'air extérieur neuf entre dans le logement par les entrées d'air situées dans les pièces sèches (séjour, chambres, salon) et se charge de l'humidité et des pollutions. Il est ensuite expulsé vers l'extérieur par les bouches d'extraction situées dans les pièces humides (cuisine, WC, salle de bains) appelées VMC (ventilation mécanique contrôlée).

Cela « met le logement en dépression », c'est à dire qu'un vide est créé et immédiatement rempli par de l'air extérieur venu des bouches d'aération présentes dans le logement.

Il est fortement déconseillé d'arrêter ou de boucher la ventilation, même si elle est trop sonore.

Rappel : un technicien vient vérifier l'état de fonctionnement de vos appareils de chauffage tous les ans afin de s'assurer de son bon fonctionnement. Il est obligatoire de le recevoir.

Danger : ne jamais raccorder une hotte mécanique ou un sèche-linge à une bouche d'aération.

Comment nettoyer ?

- > Passer un chiffon humide sur les cadres des entrées d'air.
- > Pour les bouches d'extraction : enlever la grille, ôter l'élément de régulation et laver le tout à l'eau savonneuse.
- > Passer l'aspirateur dans le conduit.



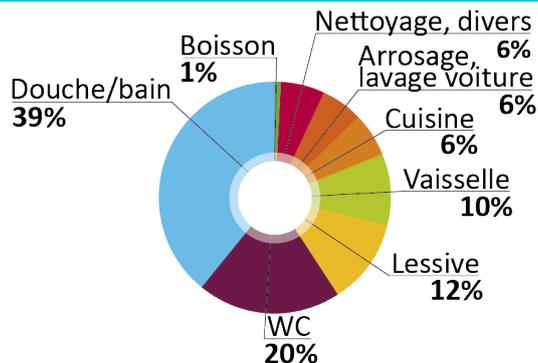
L'eau

Préserver les ressources en eau

En 2025, 1,8 milliard de personnes devront survivre dans les régions confrontées à des situations « de rareté absolue en eau ».

En France, les nappes phréatiques s'épuisent en raison de la consommation croissante d'eau, mais aussi parce que les sols imperméabilisés (routes, bâtiments, parkings...) ne permettent plus à l'eau de s'infiltrer. Les inondations l'hiver et la sécheresse l'été sont des conséquences que nous pouvons éviter par des gestes au quotidien.

Consommation d'eau moyenne des ménages



Moins de 50% des eaux usées seront assainies avant leur retour à la nature : réduisons nos consommations et pensons à l'action de nos détergents sur la nature en utilisant de préférence des produits naturels pour les lessives et le nettoyage.



L'eau chaude sanitaire

Chaque année le monoxyde de carbone tue 300 personnes en moyenne et est responsable de 6 000 intoxications (source inVS, 2009). Ce gaz provient souvent de chauffe-eau en mauvais état. Afin de maintenir un bon état de fonctionnement, il est nécessaire de contrôler les chauffe-eau une fois par an. Pour éviter ce risque et pour assurer le bon fonctionnement de votre équipement, une seule solution, **laisser entrer l'entreprise de maintenance pour la révision annuelle des équipements.**

Usage : santé, risques, confort, entretien

1. La santé

Les risques liés à la qualité de l'eau portent sur la boisson uniquement : risque de légionnelle si le débit est rare, présence de plomb s'il y en a dans la tuyauterie.

Pour éviter ces risques, il est conseillé de :

- Laisser couler un peu d'eau avant de la consommer lorsque le robinet n'a pas été utilisé depuis longtemps.
- Ne pas boire et ne pas utiliser l'eau chaude du robinet pour cuisiner car la chaleur décroche plus facilement les métaux lourds comme le plomb
- Filtrer le calcaire lorsque votre eau est trop dure, en installant un filtre au niveau du robinet. Il existe également des filtres magnétiques qui font chuter les bactéries, les champignons et autres bio films.

2. Le confort

Il est conseillé d'avoir une pression de l'eau à 3 bars. Au-delà, vous consommez trop d'eau, votre tuyauterie et vos machines à laver s'abîment.

Astuces

- > Le prix moyen du m³ d'eau en France est d'environ 3€.
- > 1 bain = 150 à 200 litres, une douche de 5 minutes = 80 litres et une toilette au lavabo = 5 litres environ. En privilégiant la douche ou la toilette, vous pouvez économiser jusqu'à 195 litres d'eau par jour, soit environ 17€/mois et par personne !
- > Boire de l'eau du robinet pendant toute une année coûte environ 1,50 € par an et par habitant.
- > Brossage des dents et rasage : ne pas faire couler inutilement l'eau économise près de 15 litres à chaque fois !
- > Entretenez correctement les réducteurs de débit sur vos robinets : votre consommation est réduite de moitié tout en gardant la même pression de jet.
- > Un lave-vaisselle bien rempli consomme moins d'eau qu'une vaisselle à la main.
- > Laver la vaisselle à la main en 2 temps : une éponge mouillée sans eau puis rinçage dans un bac plutôt que sous un filet d'eau économise plus de 70 litres, soit 6,30 € par mois.
- > Un robinet qui goutte pendant une journée = de 100 à 300 litres d'eau perdus soit 9 à 27€ par mois.
- > Une chasse de WC déficiente = 600 litres d'eau gaspillés, soit 54€ par mois.
- > Si vous suspectez une fuite, relevez le compteur d'eau le soir et comparez la valeur avec celle qui apparaît le lendemain matin.

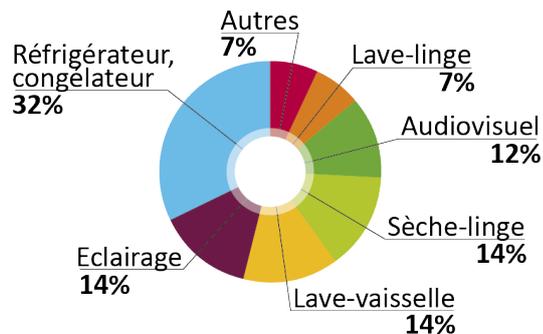
L'éclairage

La lumière source de vie

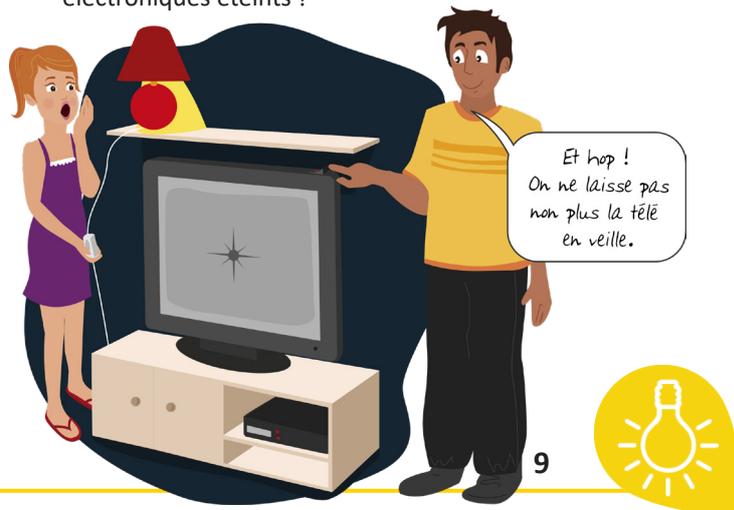
La lumière du jour est vitale et gratuite. Profitons-en !

Le manque de lumière durant l'hiver peut entraîner des baisses de moral et même de graves dépressions. La lumière artificielle n'a pas l'effet aussi bienfaisant pour l'organisme que la lumière naturelle. Or notre organisme produit la nuit une hormone qui nous permet d'avoir de la mémoire (la mélatonine) et le jour une hormone qui nous donne de l'énergie (le cortisol).

Consommation par ménage



- > L'éclairage représente en moyenne 14% de la facture d'électricité d'un logement.
- > Le réfrigérateur et le congélateur représentent à eux seuls 32% des consommations d'électricité.
- > Le lave-vaisselle et le sèche-linge : 14% chacun.
- > Le matériel audiovisuel : 12%.
- > Enfin le lave-linge et les autres postes de dépense d'énergie : 7% chacun.
- > Il faut savoir que l'équivalent de 6 centrales nucléaires en France sert à alimenter en permanence les appareils électroniques éteints !



Astuces

- > L'ampoule basse consommation (LED) dure 7 fois plus longtemps et consomme 4 fois moins qu'une ampoule classique.
 - > L'ampoule basse consommation (LED) consomme 23 fois moins qu'une lampe halogène classique.
 - > Une ampoule bien nettoyée, c'est 40% de puissance lumineuse gagnée.
 - > Penser à éteindre la lumière dès que l'on quitte une pièce.
 - > Pour limiter l'utilisation de l'éclairage électrique, aménager son intérieur en bénéficiant au maximum des apports de lumière naturelle aux endroits stratégiques, canapé, bureau etc.
 - > Les murs clairs réfléchissent davantage la lumière que les murs sombres.
- > rapidement les aliments.
 - > Machine à laver : un cycle de lavage à 30°C consomme 30 % d'énergie en moins qu'un cycle à 60°C.
 - > Réfrigérateur :
 - Dans une cuisine à 19°C, il consomme 38% d'énergie en moins que dans une cuisine à 23 °C.
 - Bien dégivré, il consomme 30% d'énergie en moins qu'avec une couche de givre de 3 à 5 mm.
 - Éviter de le placer près d'une source de chaleur, laisser l'air circuler derrière et ne pas mettre de plats chauds à l'intérieur.
 - > Débrancher les appareils quand ils sont inutilisés ou placer des interrupteurs en amont. Utiliser certains dispositifs (qu'on trouve dans le commerce) qui coupent l'alimentation de l'appareil après le passage en veille.

Pour réduire la consommation des autres postes électroménagers :

- > Un four à micro-ondes : consomme moins d'électricité qu'un appareil de cuisson traditionnel car il cuit plus



Les déchets, le tri

Aujourd'hui chaque français produit 1 kg de déchets par jour ! C'est deux fois plus qu'il y a trente ans.

En cause : l'augmentation des emballages ménagers qui représentent 50% de nos déchets. Leur recyclage permet de préserver les ressources naturelles tout en réduisant la pollution et la consommation d'énergie (Source : éco guide d'ICF et de Logévie).
En France, seulement 14% des déchets sont triés et recyclés, contre 60% en Allemagne.

Trier les déchets, c'est permettre leur recyclage, protéger notre environnement et notre santé :

- > 1 tonne de plastique recyclé = 1 tonne de pétrole économisé.
- > 1 tonne de papier récupéré = 900 kgs de papier recyclé fabriqué.
- > 1 bouteille sur 2 est fabriquée à partir de verre recyclé.
- > 27 bouteilles en plastique recyclées = 1 pullolaire.

Les déchets dangereux à ne pas jeter avec les autres :

(source : Eco guides de FSM, Frémois, ICF, www.prevention-maison.fr)

- > **Les piles et les batteries** sont à déposer dans les points de vente destinés à cet effet.
- > **Les ampoules basse consommation cassées** doivent être ramenées dans le magasin qui a prévu un bac pour leur recyclage.
- > **Les médicaments périmés** sont à rapporter en pharmacie.
- > **Les pots de peinture** sont à jeter directement en déchetterie ou à ramener en magasin.

Les produits nocifs et la santé

(source Ademe)

- > **Les produits ménagers**, les bougies parfumées, l'encens, les produits de jardinage ou d'entretien des plantes d'intérieur, les produits cosmétiques et d'hygiène peuvent être nocifs pour la santé et provoquer intoxication, brûlure, allergie ou gêne respiratoire.



Votre équipement de tri :

- > **Bac jaune** : plastique et emballage.
- > **Bac noir** : ordures ménagères mises dans des sacs poubelles par vos soins et pour le bien-être de tous.
- > **Bac vert** : tout le verre.
- > **Composteur collectif**.



Contacts

Un numéro unique pour contacter nos équipes :



05.17.837.837

Du lundi au vendredi : 8h30 - 17h20
Urgences techniques : 7j/7 - 24h/24

Numéro non surtaxé - Prix d'un appel local depuis un poste fixe

Votre solution digitale pour effectuer vos déclarations
d'incidents ou vos démarches administratives en
seulement quelques clics :

EASYCONTACT

Agence de Niort

20 rue de Strasbourg - CS 68729
79027 NIORT CEDEX

Agence de La Rochelle

4 rue de La Somme - CS 10714
17026 LA ROCHELLE CEDEX 1

Agence de Poitiers

12 boulevard du Grand Cerf - CS 10189
86005 POITIERS CEDEX

Agence de Bordeaux

9 rue de Condé
33000 BORDEAUX

Agence de Melle

28 rue de la Béronne
79500 MELLE

Agence de Thouars

12 avenue Victor Leclerc
79104 THOUARS CEDEX

Agence de Rochefort

69 rue de la République
17300 ROCHEFORT

Agence de Châtelleraut

90 boulevard Blossac
86100 CHÂTELLERAULT