

LES BONNES ADRESSES

www.anah.fr

ANAH (Agence Nationale pour l'Amélioration de l'Habitat)

L'ANAH peut vous permettre d'obtenir des subventions pour certains appareils ou travaux que vous effectuez dans votre lieu d'habitation.

www.ademe.fr

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

Sur le site de ADEME vous pouvez trouver des guides sur les énergies, la liste des espaces infos énergies qui sont des lieux où l'on trouve de précieux renseignements concernant la maîtrise énergétique...

Les espaces infos énergies peuvent vous conseiller sur les énergies renouvelables !

www.edf.fr

EDF (Electricité de France)

Sur le site d'EDF, dans l'espace « particuliers », vous trouverez des conseils sur la maîtrise de votre consommation d'énergie.

RÉDUISEZ VOS CONSOMMATIONS ET
ÉCONOMISEZ JUSQU'À
1 200 EUROS PAR AN !

GUIDE DES ÉCONOMIES DE L'EAU ET DES
ÉNERGIES

Ce document est sous licence libre « creative commons ». Vous pouvez le trouver sur notre site, le modifier et le réutiliser sous conditions.

Document rédigé par l'association « La-Fabrique.du-Libre »

Dessinateur : Yann LEFEUVRE

La-Fabrique.du-Libre, 17 Rue Paul Bellamy,

44 000 NANTES

02 51 89 47 16

<http://la-fabrique.du-libre.org>


La Fabrique du Libre

CONSEILS

LES APPAREILS ÉLECTROMÉNAGERS

Placer le réfrigérateur et le congélateur éloignés des sources de chaleur et espacés du mur.

Régler la température du thermostat, du chauffe-eau, du réfrigérateur et du congélateur. Une vérification annuelle permet de voir que les appareils sont toujours bien réglés.

L'ENTRETIEN

Pendant le nettoyage de printemps, le dégivrage du réfrigérateur, le dépoussiérage des ampoules, des aérations et de la grille du réfrigérateur, peut s'ajouter aux tâches ménagères.

LE COMPORTEMENT

Les habitudes sont tenaces, alors pour les changer, vous pouvez vous servir d'aides mémoire à coller à des endroits stratégiques ! Vous pouvez les enlever une fois vos nouvelles habitudes ancrées en vous !

LES APPAREILS

Les électroménagers, les ampoules à économies d'énergies, les robinets thermostatiques,..., vous permettent des économies encore plus importantes.

De tout les conseils, c'est le seul nécessitant un investissement. Celui-ci est remboursé lors de l'utilisation des appareils.

"Nous n'héritons pas la terre de nos parents, nous l'empruntons à nos enfants"

Saint-Exupéry

SOMMAIRE

Notre consommation	2
L'eau	3
Les robinets	4
L'arrosage	5
Le nettoyage de la voiture	5
La douche	5
La chasse d'eau	6
Le lave-vaisselle	6
La vaisselle à la main	7
Le lave-linge	7
L'électricité	8
Le réfrigérateur/Congélateur	9
L'éclairage	11
La cuisson	12
La fonction veille	12
Le lave-linge	13
Le sèche-linge	13
Le lave-vaisselle	13
La chaleur	14
Les radiateurs	15
Le chauffe-eau	15
La régulation du chauffage	15
La ventilation mécanique contrôlée (VMC)	16
La chaudière	17
L'isolation / Fenêtres	17
Les tapis / Rideaux	17
Pendant la nuit	17
La voiture	19
Le comportement	19
L'entretien	19
Conseils	20
Les économies	23
Quelques adresses internet	24

NOTRE CONSOMMATION

Dans ce fascicule, nous traiterons des consommations suivantes :

- * L'eau
- * L'électricité
- * La chaleur
- * Les frais liés à la voiture



Nous dépensons en moyenne, pour ces consommations, 2400 euros par foyer chaque années.

Avoir les bons réflexes, c'est diminuer ses factures jusqu'à 50% soit économiser 1200 euros par an!

De plus, ces gestes permettent de prendre soin de la Terre, afin qu'elle puisse accueillir l'humanité le plus longtemps possible !

Alors faites un geste pour votre porte-monnaie, tout en pensant à la nature et aux générations futures.



"La Terre n'appartient pas à l'homme, c'est l'homme qui appartient à la Terre"

Chef Seattle

LA VOITURE

LE COMPORTEMENT

Une conduite souple, c'est 5 à 15% de consommation en moins comparé à une conduite qui ne l'est pas.

Une vitesse raisonnable, c'est 25% d'essence en moins, comparé à une vitesse qui ne l'est pas.

Une voiture consomme deux fois plus sur les trajets de moins de un kilomètre.

Rouler avec une galerie à vide, c'est consommer 10% de plus.

La climatisation, c'est jusqu'à 4 euros de plus pour 100 kilomètres parcourus.

Il existe des véhicules beaucoup moins consommateurs que d'autres.

Utiliser les transports en commun, votre vélo, le covoiturage ou encore marcher, lorsque les distances à parcourir sont courtes, c'est mieux pour l'environnement.

Avoir un système de navigation, utiliser un indicateur de consommation, un régulateur ou écouter info trafic permet de mieux gérer son trajet.

L'ENTRETIEN

Régler son carburateur et son allumage, c'est diminuer de 5% sur la consommation d'essence.

Entretenir son filtre à air, c'est réduire de 10% sa consommation.

Gonfler régulièrement ses pneus c'est 2.5% d'essence en moins et plus de sécurité.

Entretenir sa voiture, c'est consommer moins et préserver la valeur de revente.

LA VOITURE

Avec des prix de carburants de plus en plus élevés et des sources de pétrole de plus en plus difficiles à exploiter, l'essence représente un budget conséquent au sein des ménages !

En plus de la prise en compte de l'investissement annuel du budget « automobile », s'ajoute l'effet dévastateur de la pollution engendrée par la voiture.

En effet, la combustion des carburants, entraîne la production de gaz rejetés dans l'atmosphère.

Pour ces raisons, il est important d'adopter un nouveau comportement, si l'on souhaite agir pour la nature et son porte-monnaie.

L'utilisation de la voiture représente le deuxième plus gros budget après l'alimentation, soit environ 16 % des dépenses des foyers.

L'EAU

L'EAU POTABLE

Il y a tellement d'eau sur Terre !

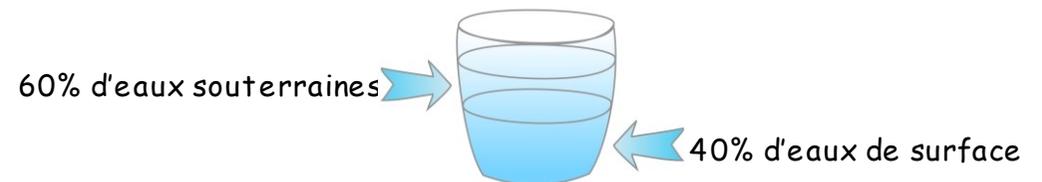
Et pourtant, 97,2% de l'eau sur Terre est salée, donc difficilement utilisable pour la consommation.

Sur les 2,8% restants, 90% sont bloqués dans les calottes glacières de l'antarctique !

Il ne reste donc que 0,28% de l'eau disponible pour les humains et les autres organismes vivants.

D'OÙ VIENT NOTRE EAU ?

En France, 40% de l'eau potable provient des eaux de surface, c'est-à-dire des rivières, des lacs et des sources, les 60% restants proviennent des eaux souterraines et des nappes phréatiques.



Les Français utilisent 355 litres d'eau par foyer et par jour !

L'EAU

LES ROBINETS



Un robinet qui goutte, c'est 35 000 litres d'eau de consommés par an !

Pendant la vaisselle, le rasage, ou un brossage de dents, laisser couler l'eau c'est doubler, voire tripler la consommation d'eau.

Un mitigeur, évite la dépense d'eau pendant le réglage de la température.

Réduire la pression des robinets, c'est possible, avec:

- × Les aérateurs injectant des petites bulles d'air dans l'eau ce qui limite le débit.
- × Les douchettes à faible débit qui font passer le débit de 25 à 10 litres par minute.
- × Un réducteur de pression en aval du compteur.
- × Un réducteur de débit au robinet.



L'ARROSAGE

Arroser son jardin le soir ou le matin, c'est jusqu'à 50% d'eau économisée, en évitant l'évaporation.

Récupérer l'eau de pluie, permet d'éviter l'arrosage à l'eau potable.

LE NETTOYAGE DE LA VOITURE

L'eau de pluie peut servir pour nettoyer la voiture.

LE LAVE VAISSELLE

Un lave-vaisselle moderne consomme jusqu'à 40 % moins d'eau que les plus anciens.

Remplir totalement le lave-vaisselle avant de le mettre en marche est plus économique. Il est inutile de rincer la vaisselle avant.

LA CHALEUR

LA VENTILATION MÉCANIQUE CONTRÔLÉE (VMC)

La VMC double flux récupère 70 à 90% de la chaleur de l'air rejeté pour réchauffer l'air neuf.

De plus, elle récupère aussi la chaleur dégagée par la cuisson ou dans la salle de bain.

Les aérations assurent un bon renouvellement de l'air, à condition d'être nettoyées de temps en temps.

LES AIDES

- × L'A.N.A.H. (Agence Nationale pour l'Amélioration de l'Habitat) peut subventionner l'isolation installée dans votre habitation principale.
- × Un crédit d'impôt est appliqué sur les appareils de régulation de chauffage, sur les isolants, sur les chaudières à condensation (25% pour la liste précitée) et les chaudières à basse température (15%). Le crédit d'impôt est également applicable sur la production d'énergie renouvelable (50% sur le solaire thermique, la géothermie, la biomasse et le bois produisant de la chaleur à bon rendement, le photovoltaïque, l'éolien, l'hydraulique).

Renseignez-vous auprès des espaces info énergies sur le site internet de l'A.D.E.M.E.

www.ademe.fr

LA CHALEUR

LA CHAUDIÈRE

Entretien sa chaudière, c'est diminuer de 10% sa consommation et c'est obligatoire tous les ans.

Si votre chaudière a plus de 20 ans, économisez au moins 15% et jusqu'à 30 ou 40% avec un modèle « basse température » ou « à condensation ».



LE CHAUFFE-EAU

Un chauffe-eau entartré, c'est 64% d'électricité surconsommée.

L'eau chaude se plaît à 55-60°C, c'est assez pour limiter le développement de bactéries et cela diminue l'entartrage du chauffe-eau.

LES RADIATEURS

Sans les changer, un ajout de robinets thermostatiques permet de maintenir à la température choisie.

Lors de l'aération de l'appartement (5 minutes suffisent), le chauffage est vain, il vaut mieux le couper.

LES TAPIS / RIDEAUX

Un tapis ou des rideaux épais, c'est un peu plus de chaleur qui reste dans l'habitat, donc, moins de consommée.

PENDANT LA NUIT

Fermer les rideaux et les volets la nuit, dans toutes les pièces, conserve la chaleur à l'intérieur.

L'EAU

LA VAISSELLE À LA MAIN

Avec une bassine au fond de l'évier, on utilise moins d'eau.

LA DOUCHE

Couper l'eau pendant le savonnage, c'est diminuer par deux la consommation de la douche.

Un bain consomme au moins 3 fois plus qu'une douche.



LA CHASSE D'EAU

On peut diminuer le volume de la chasse d'eau, en plaçant dans le réservoir une bouteille pleine de sable ou d'eau. C'est 1 à 2 litres d'eau en moins à chaque utilisation.

Le flotteur peut être réglé manuellement, pour utiliser moins d'eau.

Une chasse d'eau économique, c'est de 3 ou 6 litres d'eau par utilisation, au lieu de 10 litres. (Adaptable sur les anciens modèles)

Une chasse d'eau qui fuit, c'est 250 000 litres d'eau inutiles consommés par an.

LE LAVE-LINGE

Un lave-linge bien choisi consomme jusqu'à 50 % moins d'eau que les vieux modèles. De plus, il adapte la durée du lavage à la température et à la charge choisies.

En utilisant la touche demi charge ou éco quand le lave-linge n'est pas plein, on économise 30% du volume d'eau.



Vérifiez votre compteur d'eau avant de vous coucher. Le lendemain matin, si il a augmenté, vous avez une fuite quelque part.

L'ÉLECTRICITÉ

LA CONSOMMATION D'ÉLECTRICITÉ

La consommation des ménages constitue environ la moitié de la consommation électrique française. Elle est utilisée pour les usages suivants (hors chauffage) :

- * Réfrigérateur/congélateur (32%)
- * Lave-linge (7%)
- * Sèche-linge (14%)
- * Lave-vaisselle (14%)
- * Audiovisuel (12%)
- * Éclairage (14%)
- * Autres (7%)

Un choix judicieux sur les appareils ménagers, l'éclairage et l'audiovisuel permet de faire des économies non négligeables.

Un foyer dépense en moyenne près de 330 euros par an pour sa consommation d'électricité.

LA CHALEUR

Apprenez à régler votre thermostat !

Ce tableau indique les valeurs conseillées en fonctions des différentes pièces.

Pièce	Température conseillée
Salle de bain	20°C
Séjour	20°C
Chambre	16°C

Ce tableau nous montre des exemples de programmation de températures.

Période	Programmation
Week-end	Température conseillée toute la journée
Matin	Température conseillée du réveil au départ
Nuit	Température réduite pour un meilleur sommeil (16 à 18°C dans les chambres à coucher) et réduite au minimum dans les autres pièces
Absence courte	Température réduite pour faire des économies
Absence prolongée	Hors gel

Un degré de moins, c'est peut-être un pull en plus, mais c'est aussi 7% d'économies sur la facture de chauffage.

L'ISOLATION

Un ajout d'isolation (mural, sous la toiture ou sous le plancher) et des fenêtres isolantes, peut décroître votre consommation de chauffage jusqu'à 50%.

LA CHALEUR

La chaleur constitue entre 40 et 60 % de la facture énergétique, suivant le mode de chauffage utilisé.

Une bonne isolation des murs, du toit et des fenêtres peut diminuer jusqu'à 50 % les déperditions, et donc la facture liée au chauffage.

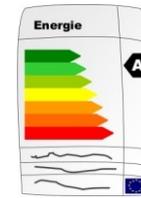
En France, la moitié des chaudières ont plus de 20 ans. Les nouvelles chaudières, nettement plus performantes, consomment jusqu'à 40 % moins d'énergie.

En ce qui concerne l'isolation et la chaudière, des aides financières ont été mises en place par le gouvernement. (Voir page 13).

En plus d'un meilleur confort, et de dépenses amoindries, c'est aussi la production de gaz à « effet de serre », qui diminue. Les gaz à « effet de serre », sont responsables, entre autre de la montée de la température sur Terre.

L'ÉLECTRICITÉ

LE CHOIX DES APPAREILS



L'étiquette énergie donne des informations sur la consommation des appareils électriques. Les appareils électriques sont classés de la classe A (la plus économique), à la classe G (la plus consommatrice d'énergie).

Même si la classe A est parfois plus chère à l'achat, la différence de prix est vite amortie à l'utilisation.

LE RÉFRIGÉRATEUR / CONGÉLATEUR

L'emplacement

Éloigner ces appareils des sources chaudes (Cuisinière, chauffe-eau, glacière, four, radiateur...), diminue la consommation.

Ne pas les placer dans un local chauffé.

Placer le congélateur, dans la cave ou le garage, si l'endroit n'est pas trop humide, évite la surconsommation.

Un réfrigérateur augmente de 38% sa consommation lorsque la température de la pièce passe de 18°C à 23°C.

Écarter les appareils du mur, assure la libre circulation de l'air.

Le réglage de la température

Pour le réfrigérateur, réglez la température entre 3°C et 5°C. Pour le congélateur, la température ne doit pas être en dessous de -18°C.

Un thermomètre permet de vérifier les températures.



Vérifiez l'étanchéité de vos joints, en refermant la porte sur une feuille de papier. Retirez la feuille, si celle-ci ne résiste pas, vos joints sont à changer.

L'ÉLECTRICITÉ

L'entretien

Dépoussiérer la grille arrière deux fois par an réduit la consommation de 30%.

3 millimètres d'épaisseur de givre entraîne une surconsommation de 30%.

Le stockage des aliments

Couvrir les aliments, évite la formation de givre.

Espacer les aliments assure une libre circulation de l'air.

Attendre que vos plats refroidissent avant de les mettre au réfrigérateur, évite une surconsommation.

LE LAVE LINGE

Faire fonctionner les appareils à pleine capacité.

La touche éco ou demi charge réduit la consommation jusqu'à 45%.

Un lave-linge à 40°C consomme 25% d'énergie en moins comparé à 60°C.

Brancher le lave-linge sur un robinet d'eau chaude, c'est économiser 80% de l'énergie utilisée.

En heures creuses, la consommation est diminuée de 35 %.

LE SÈCHE LINGE

Sécher votre linge à l'air libre, quand c'est possible.

Utilisez la touche éco ou demi charge.

LE LAVE VAISSELLE

La touche éco permet de réduire la consommation jusqu'à 45%.

L'ÉLECTRICITÉ

L'ÉCLAIRAGE



Une lampe classique consomme 4 fois plus qu'une lampe à économie d'énergie ou que certaines LED pour produire la même quantité de lumière.

Un halogène consomme 13 fois plus, qu'une lampe à économie d'énergie.

LA CUISSON

Couvrir les plats diminue le temps de cuisson.

Utiliser des plaques de cuisson de la même taille que la casserole ou la poêle, évite les déperditions.

LA FONCTION VEILLE

Éteindre les téléviseurs, magnétoscopes, décodeurs, ordinateurs... après utilisation, c'est économiser jusqu'à 70% de leur consommation.

La veille consomme 300 à 500 kWh par an sans rien produire en échange.

Une multiprise avec interrupteur, permet de tout éteindre en un geste.

