

20 décembre
2022

#développementdurable #économie #environnement

 CITOYENNETÉ

LES GESTES LES PLUS EFFICACES AU QUOTIDIEN

CHEZ VOUS, CHAQUE GESTE COMPTE POUR ÉCONOMISER L'ÉNERGIE !

Agir sur le chauffage et l'eau chaude est essentiel puisque ces deux postes représentent près de trois quarts de la dépense énergétique des ménages. Mais il existe d'autres sources d'économies au regard des nombreux appareils qui consomment de l'électricité dans nos logements.

Adopter des gestes simples au quotidien et choisir des équipements plus performants sur le plan énergétique : il y a 1001 façons de faire des économies d'énergie. Découvrez-les.

 <https://youtu.be/W4J1PhLD9Ks>

#1 Je règle mon chauffage à 19° maximum



Chauffage © Tous droits réservés

Le chauffage constitue la principale source de consommation d'énergie. Il est possible de diminuer sa consommation sans incidence sur son confort : en effet, la température recommandée est de 19° maximum lorsque la pièce est occupée en journée.

Les ménages en situation de précarité énergétique peuvent s'adresser aux conseillers France Renov' pour être accompagnés et conseillés, et améliorer la performance énergétique de leur logement grâce aux dispositifs d'aide existants.

Le saviez-vous ?

- Baisser le chauffage de 1°C dans son logement, c'est 7% d'économies d'énergie par an.
- Le secteur résidentiel représente 30% de la consommation finale d'énergie en France, c'est autant que le secteur des transports. (source : SDES)
- Le chauffage, c'est 66% des dépenses d'énergie d'un ménage. (source : Ademe)

Les autres bons réflexes à adopter au quotidien

- Baissez le chauffage en quittant votre logement.
- Installez des rideaux épais et/ou des volets à toutes les fenêtres, cela évitera les déperditions de chaleur.
- Pensez à purger régulièrement vos radiateurs et évitez les radiateurs d'appoint électriques ou gaz.
- Placez des bas de portes sur celles donnant sur l'extérieur ou la cave et le sous-sol.
- Installez des équipements de chauffage fonctionnant aux énergies renouvelables (solaire, pompe à chaleur, etc.) pour ne plus dépendre des énergies fossiles (fioul ou gaz).

#2 Je règle mon chauffe-eau à 55° et je reste moins longtemps sous la douche



Chauffe-eau © Tous droits réservés

Moins d'eau chaude consommée, c'est moins d'énergie dépensée pour la chauffer : 10L d'eau chauffée en moins par jour, c'est 10% d'économies d'énergie sur le chauffe-eau par an.

Pour cela, le premier réflexe est de régler votre chauffe-eau à 55 degrés. Vous pouvez également le couper lorsque vous êtes absents 2 ou 3 jours plutôt que de le maintenir inutilement chaud pendant plusieurs jours.

Le saviez-vous ?

L'eau chaude sanitaire représente jusqu'à 20% de la consommation d'énergie d'un ménage et coûte environ 270 € par an.

Les autres bons réflexes à adopter au quotidien

- Fermez les robinets mitigeurs en position froide pour éviter de solliciter le chauffe-eau inutilement.
- Ne pré-lavez pas votre vaisselle sous l'eau chaude lorsque vous possédez un lave-vaisselle.

#3 J'éteins tous mes appareils en marche ou en veille quand ils ne sont pas utilisés



Éteindre ses appareils © Tous droits réservés

De plus en plus présents à la maison et parfois en fonctionnement 24h/24, certains appareils consomment plus qu'on ne le croit. Éteindre complètement ses appareils électriques et électroniques plutôt que de les laisser en veille, c'est jusqu'à 10 % d'économies d'électricité par an (hors chauffage et eau chaude).

Pour cela, vous pouvez utiliser des multiprises à interrupteur pour éteindre simultanément tous vos équipements et éviter qu'ils ne restent en veille.

Le saviez-vous ?

- Les appareils en veille représentent jusqu'à 10% de votre facture d'électricité (hors chauffage et eau chaude).
- 10% de la consommation électrique française est liée aux services numériques.

#4 Je décale l'utilisation de mes appareils électriques (lave-linge, sèche-linge, lave-vaisselle) en dehors des heures de pointe



Décalage © Tous droits réservés

C'est entre 8h et 13h et entre 18h et 20h que les économies d'électricité sont les plus utiles, car c'est à ces moments de la journée que les Français consomment le plus d'énergie.

Le saviez-vous ?

- L'électroménager dans les foyers mais surtout le démarrage des entreprises et l'arrivée au travail expliquent la pointe électrique du matin. Le soir, c'est l'éclairage, le chauffage et l'électroménager des foyers de retour chez eux.
- Si tous les foyers français éteignent une ampoule chez eux, on économise l'équivalent de la consommation d'une ville comme Toulouse.

Les autres bons réflexes à adopter au quotidien

- Pour votre lave-linge ou votre lave-vaisselle, privilégiez un programme éco et un remplissage complet afin d'optimiser les lavages.
- Lorsque vous achetez de nouveaux équipements, privilégiez les mieux classés sur l'étiquette énergie.

#5 J'installe un thermostat programmable



Thermostat © Tous droits réservés

Quel que soit votre système de chauffage, un thermostat programmable permet d'ajuster la température de votre logement à votre rythme de vie et à votre présence (par exemple baisser la température la nuit, ou en journée lorsque le logement est vide).

Le saviez-vous ?

Grâce à la programmation, vous pouvez réguler plus facilement la température des pièces de votre logement et ainsi réduire les consommations d'énergie jusqu'à 15% par an.