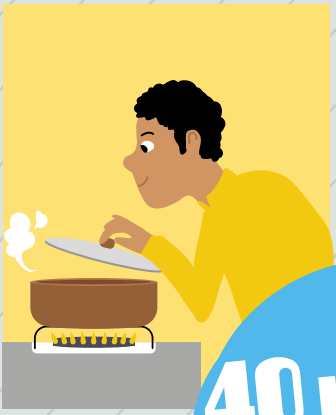
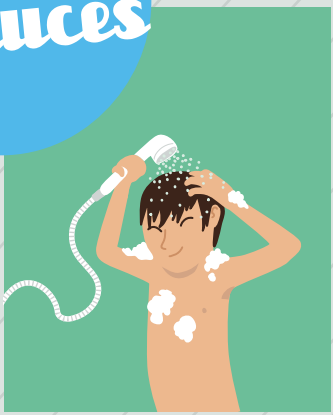
Économiser l'eau et l'énergie chez soi



40 trucs & astuces



ADEME

Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie

Le point sur nos consommations

DES CHIFFRES QUI PARLENT

Un ménage français consacre, en moyenne et par an, **6,2 % de ses ressources** pour se chauffer, se déplacer, s'éclairer, faire fonctionner ses appareils électroménagers et électroniques, etc. Cela vous semble peu ? Pourtant, cela correspond en moyenne à **3 207 € de dépenses par foyer et par an* !**

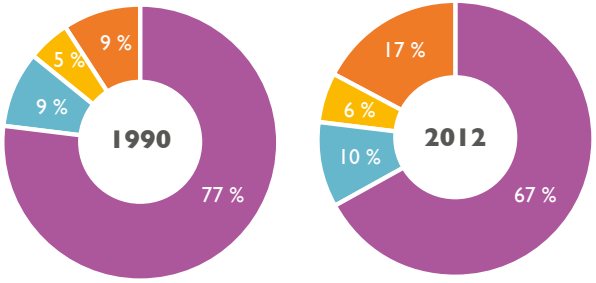
* Bilan énergétique de la France publié par le Commissariat général au développement durable, 2013

Chauffage et eau chaude : 75 % des dépenses énergétiques d'un ménage

La solution la plus efficace pour réduire ses dépenses est d'isoler son logement. Si des travaux de rénovation ne sont pas envisageables pour le moment, quelques conseils peuvent vous permettre d'alléger vos factures.

En 20 ans, notre consommation d'électricité a doublé

Nous installons de plus en plus d'équipements dans notre logement. Certains foyers possèdent plus de 100 points qui consomment de l'électricité (ampoules, équipements de cuisine et salon, jeux, chargeurs, etc.). Bien que nos appareils soient de plus en plus performants sur le plan énergétique, nous n'en faisons par toujours un usage très économe.



Source : CEREN 2014

150 litres d'eau potable par jour

C'est ce que consomme chaque français. C'est beaucoup !

- **93 %** est utilisée pour l'hygiène corporelle, les sanitaires, la lessive, la vaisselle et l'entretien de l'habitat.
- **7 %** pour la boisson et la préparation des repas.

Les hausses de votre facture d'eau peuvent parfois venir de petites fuites cachées. Un robinet qui goutte perd en moyenne 5 litres / heure, soit 120 litres / jour… Pour une chasse d'eau qui fuit, c'est plus de 600 litres / jour, soit la consommation quotidienne d'une famille de 4 personnes.

RÉDUIRE SES FACTURES, C'EST POSSIBLE !

Limiter ses consommations d'énergie ne nécessite pas forcément de tout révolutionner. Nos budgets ne nous permettent pas toujours de rénover notre logement pour en améliorer les performances énergétiques. Pour autant, quelques bons réflexes suffisent pour faire baisser votre facture, en toute simplicité et à moindre coût !

Le saviez-vous ?

Baisser le chauffage de **20°C à 19°C**
▶ **- 7 % de consommation énergétique**

Dégivrer son réfrigérateur
▶ **Évite une surconsommation d'environ 30 %**

Couvrir les casseroles pendant la cuisson
▶ **4 fois moins d'électricité ou de gaz consommés**

Laver son linge à **30°C**
▶ **3 fois moins d'énergie qu'un lavage à 90°C**

BIENTÔT, DE NOUVEAUX COMPTEURS

Généralisés dans les prochaines années, ils permettront à chaque foyer de suivre ses consommations au jour le jour et ainsi de mieux les maîtriser :

- **Linky** pour les consommations d'électricité : d'ici 2021, les 35 millions de foyers français en seront tous équipés.
- **Gazpar** pour les consommations de gaz : installé dans 150 000 foyers français en 2016, il sera déployé sur tout le territoire jusqu'en 2022 et équipera 11 millions de ménages.

Des petits investissements intelligents

POUR RÉDUIRE SA CONSOMMATION D'EAU

UN MOUSSEUR (OU AÉRATEUR)

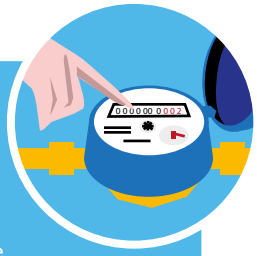
Une fois placé sur votre robinet, ce petit dispositif injecte de minuscules bulles d'air dans l'eau qui coule. Le débit du robinet est ainsi réduit **de 30 à 50%!**

UN SABLIER OU UN MINUTEUR DANS LA SALLE DE BAIN

Ce petit objet que l'on trouve quasiment dans toutes les cuisines peut être fort utile dans la salle de bain. Il vous rappellera par exemple que le temps passé sous la douche ne doit pas dépasser **5 minutes.**

UNE DOUCHETTE ÉCONOME

Avec le même confort d'utilisation qu'une douchette classique, elle limite le débit de sortie de l'eau tout en optimisant la pression du jet. Vous réalisez **ainsi jusqu'à 75 % d'économies d'eau.**



UNE ASTUCE POUR REPÉRER LES FUITES D'EAU

Relevez les chiffres inscrits sur votre compteur d'eau juste avant d'aller vous coucher. À votre réveil, si ces chiffres ne sont pas identiques et que personne n'a utilisé d'eau dans la nuit, cherchez la fuite !

POUR RÉDUIRE SA CONSOMMATION D'ÉLECTRICITÉ

UN THERMOMÈTRE

Placé dans le congélateur, le réfrigérateur et un peu partout dans la maison, il permet à tout moment de juger si la température est adéquate. Vous pourrez ainsi régler votre congélateur, votre réfrigérateur et vos radiateurs pour éviter de trop consommer.

UNE MULTIPRISE À INTERRUPTEUR

C'est l'accessoire indispensable pour faire des économies d'électricité. Brancher plusieurs appareils sur une multiprise permet d'éteindre simultanément tous vos équipements en veille. À la clé : jusqu'à **10% d'économies** sur votre facture d'électricité !

UNE PRISE PROGRAMMABLE MÉCANIQUE

Grâce à un système de programmation hebdomadaire et/ou quotidienne, cette prise doté d'une minuterie permet d'automatiser la mise en marche/l'arrêt de vos appareils électriques. En déterminant ainsi précisément leurs périodes de fonctionnement, vous réalisez des économies d'électricité.

UN WATTMÈTRE

Relié à une prise, ce système permet de vérifier la consommation de votre appareil électrique. Il sera ensuite plus facile pour vous de mesurer les économies que vous pouvez réaliser.

Pour aller plus loin

DOCUMENTEZ-VOUS SUR INTERNET

Pour plus d'informations et de conseils, consultez le site Internet de l'ADEME (www.ademe.fr). Vous y trouverez de nombreux guides et fiches pratiques, tels que « Réduire sa facture d'électricité », « Se chauffer sans gaspiller », « Bien choisir son éclairage » et bien d'autres encore !

FAITES-VOUS ACCOMPAGNER

Les conseillers des Espaces INFO→ ÉNERGIE, membres du réseau rénovation info service, sont à votre disposition pour vous aider à diminuer vos consommations d'énergie. Vous obtiendrez ainsi des conseils sur mesure, gratuitement et en toute objectivité.

Pour prendre rendez-vous avec un conseiller dans l'espace d'information le plus proche de chez vous et être accompagné dans votre projet :

renovation-info-service.gouv.fr

0 808 800 700 Service gratuit + prix appel

DEVENEZ UNE FAMILLE ÉCONOME !

Familles à énergie positive engagées pour le climat !

Dans toute la France, des familles ont formé des équipes pour relever ensemble le défi « Familles à Energie Positive ». Elles ont montré qu'il est possible au quotidien de diminuer sa consommation d'eau et d'énergie grâce de multiples gestes faciles à mettre en place !

L'objectif de diminution de 8 % de leur consommation d'énergie été largement dépassé. Pour preuve : ces familles ont réussi à réduire leur consommation de 15 % en moyenne soit une économie de près de 200 euros sur leurs factures. Les plus motivés ont même atteint 19 % de réduction !

Si vous souhaitez vous aussi participer à une action de ce type, concrète, mesurable et conviviale, rendez-vous sur le site

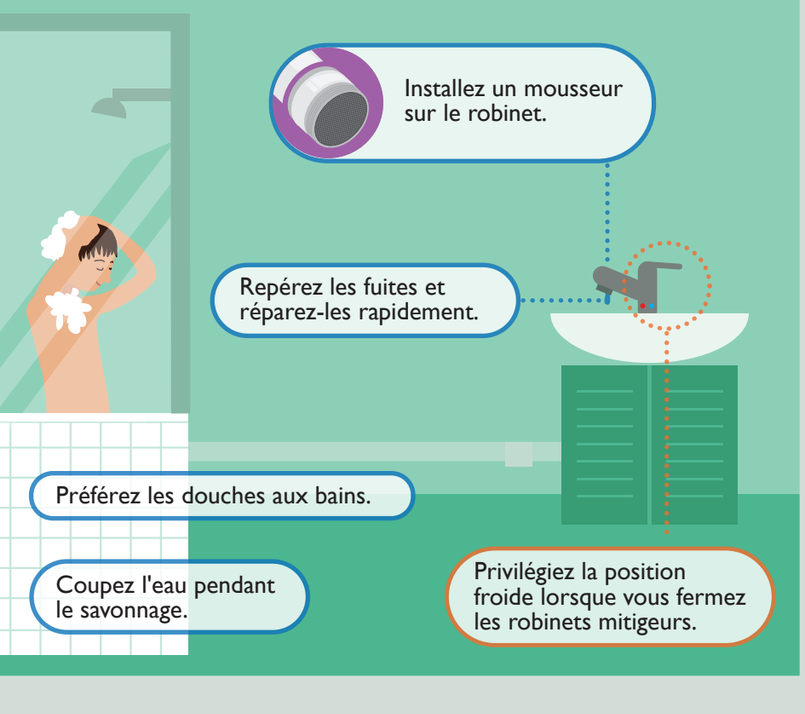
www.familles-a-energie-positive.fr

Conception et illustrations : Agence Giboulées

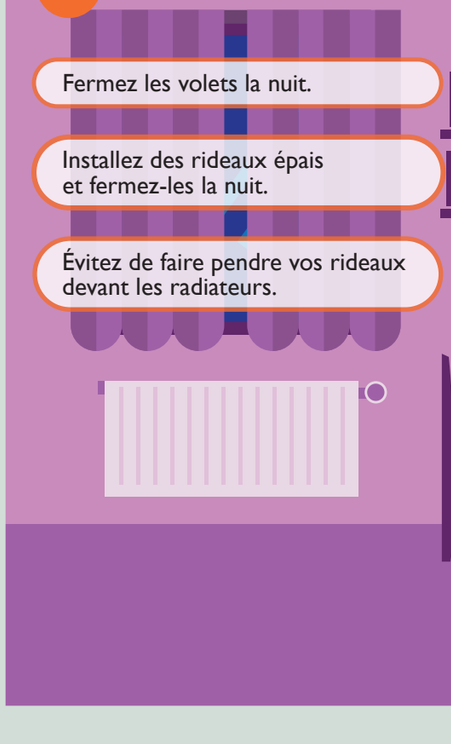
40 gestes simples pour réduire vos factures d'eau et d'énergie

POUR CONSOMMER MOINS D'EAU — POUR CONSOMMER MOINS D'ÉNERGIE — POUR LA QUALITÉ DE L'AIR

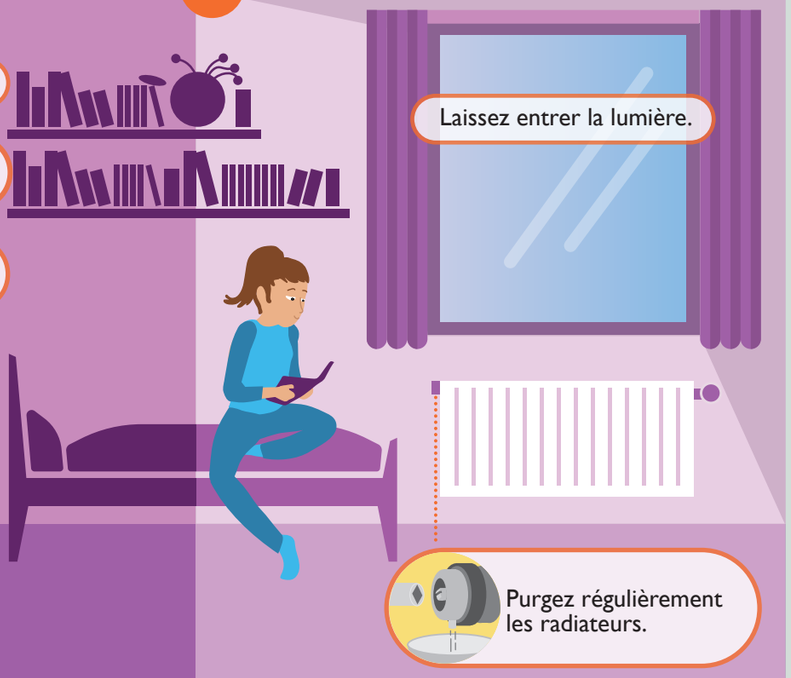
22°C TEMPÉRATURE RECOMMANDÉE PENDANT LA TOILETTE (18°C LE RESTE DU TEMPS)

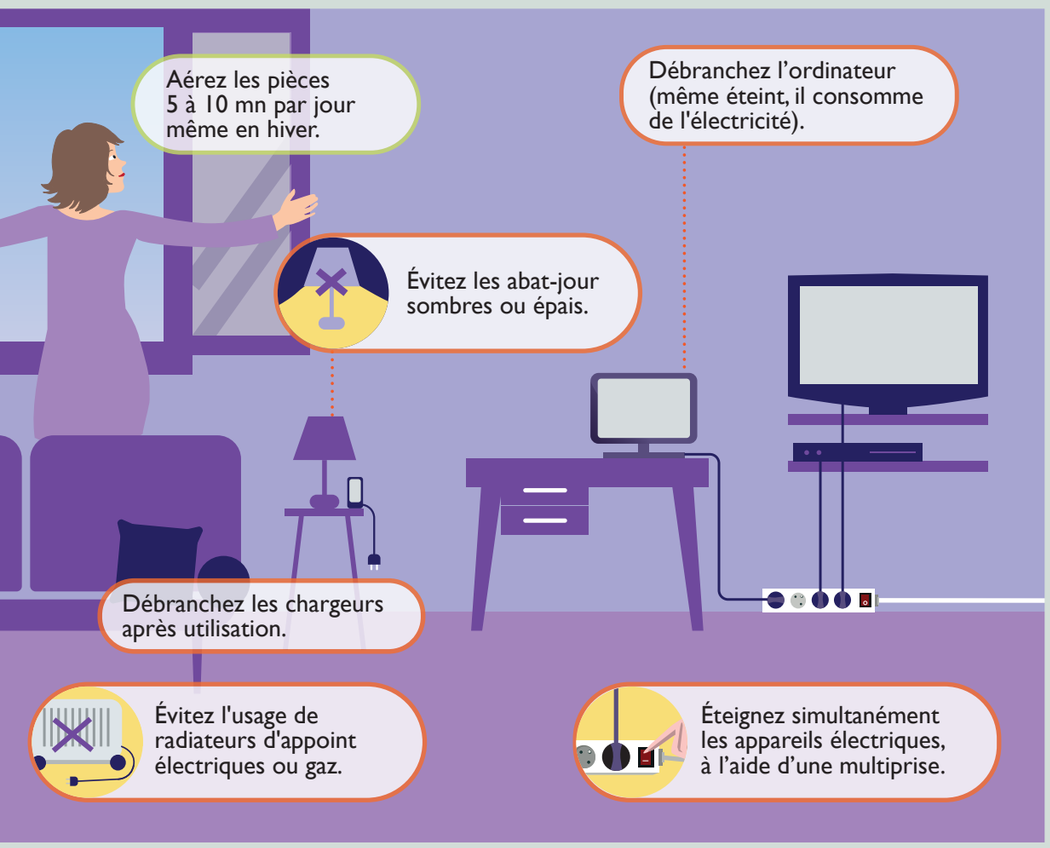


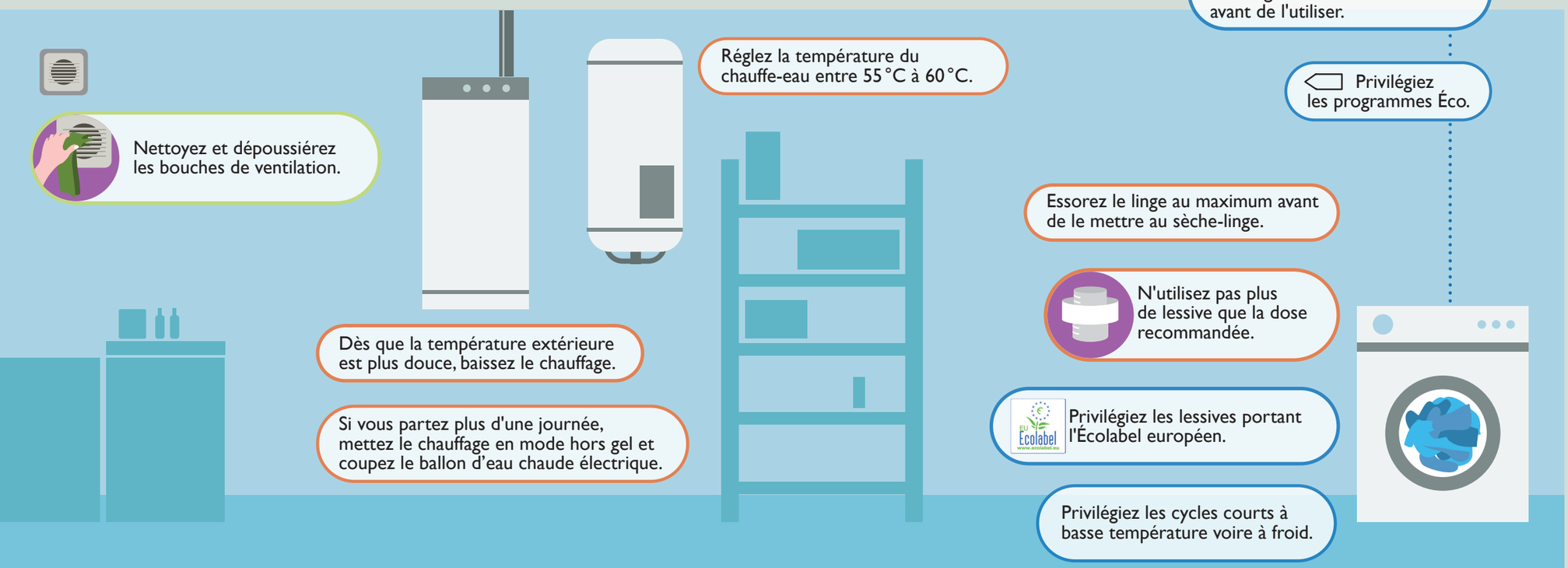
18°C TEMPÉRATURE RECOMMANDÉE LA NUIT



20°C TEMPÉRATURE RECOMMANDÉE EN JOURNÉE







L'ADEME

L'Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'énergie (ADEME) participe à la mise en œuvre des politiques publiques dans les domaines de l'environnement, de l'énergie et du développement durable. Elle met ses capacités d'expertise et de conseil à disposition des entreprises, des collectivités locales, des pouvoirs publics et du grand public, afin de leur permettre de progresser dans leur démarche environnementale.

L'Agence aide en outre au financement de projets, de la recherche à la mise en œuvre et ce, dans les domaines suivants : la gestion des déchets, la préservation des sols, l'efficacité énergétique et les énergies renouvelables, les économies de matières premières, la qualité de l'air, la lutte contre le bruit, la transition vers l'économie circulaire et la lutte contre le gaspillage alimentaire.

L'ADEME est un établissement public sous la tutelle conjointe du ministère de la Transition écologique et solidaire et du ministère de l'Enseignement supérieur, de la Recherche et de l'Innovation.

www.ademe.fr

INFO→ ÉNERGIE

Les Espaces **INFO→ ÉNERGIE**, membres du **réseau rénovation info service**, vous conseillent gratuitement pour diminuer vos consommations d'énergie. Pour prendre rendez-vous avec un conseiller et être accompagné dans votre projet :

renovation-info-service.gouv.fr

0 808 800 700 Service gratuit + prix appel

Ce guide vous est fourni par :

ADEME
Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE DE LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE ET SOLIDAIRE
MINISTÈRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR, DE LA RECHERCHE ET DE L'INNOVATION

ISBN 979-10-297-0266-2

8624 | Juin 2017