

2-Eco-gestes pour le climat -Thématique Bâtiment

Divisez par 2 vos factures d'électricité et d'eau, c'est possible, grâce à des écogestes. Cerise sur le gâteau : vous agirez pour le climat !

Alors comment ? Il suffit de :

. Agir sur le poste « chauffage »

Le chauffage représente le poste le plus important de consommation d'un foyer (62 % de la consommation d'énergie). Il est possible de le réduire de manière significative :

- **En isolant toute sa maison.** La consommation varie de plus de 500 kWh/m² (maison sans isolation ni double vitrage) à 50 kWh/m² (maison BBC neuve). Bien sûr, il s'agit là d'extrêmes. Retenons qu'en passant d'une maison ancienne mal isolée (300 kWh/ m²) à une maison ancienne isolée au mieux (100 kWh/m²), on réduit par 3 sa consommation !
- **En adaptant les horaires de chauffage avec un programmateur horaire** : à la clé, 10 à 25 % de réduction de la consommation selon son niveau d'isolation initiale sont à constater.
- **En réduisant la température des pièces aux strictes recommandations de santé publique** pour une bonne circulation du sang et une qualité de sommeil idéale, à savoir 19 °C en journée et 18 °C la nuit dans les pièces à vivre, 18°C en journée et 17°C la nuit dans les chambres. Vous gagnerez, par degré de réduction de la température, 7 % de consommation énergétique, pour une isolation moyenne. Vous pouvez aussi aller plus loin, parfois mettre un gilet, suffit à se sentir très bien, et ce, même si la température n'est que de 17 ou 18 °C !

Le saviez-vous ?

Des aides importantes existent pour l'isolation et les fenêtres double-vitrage et ce, quelque soit votre revenu. Renseignez-vous :

. sur le site « Ma prime-rénov »

. auprès des installateurs agréés RGE (annuaire artisan RGE en ligne sur internet)

. lors des permanences gratuites d'un conseiller spécialisé d'Energie (accessibles à tous) dans le cadre du dispositif Tinergie, organisées tous les 15 jours à Lesneven au siège de la Communauté de communes. Ce conseiller pourra vous expliquer le montant des aides accessibles et vous orienter vers les travaux les plus appropriés à votre logement. Inscription auprès d'Energie Brest 02 98 33 15 14 ou 02 98 33 20 09

. lors des permanences gratuites ANAH à la CLCL (dispositif réservé aux revenus modestes). Inscription au 02 98 21 11 77

. Agir sur le poste « douche »

La douche représente 39 % de votre facture d'eau et 12 % de notre consommation d'énergie

Comment **diviser par 8** l'eau et l'énergie consommée sur ce poste ?

. **en achetant un pommeau économe** (prix approximatif : 20 €) à 6 l/minute au lieu de 12 l/minute pour un pommeau classique

. **en réduisant l'ouverture du mitigeur** au strict nécessaire pour avoir une pression suffisante, on passe de 6 l/minute à 4 l/minute,

. **en réduisant le temps sous la douche robinet ouvert** (par exemple, passer à 5 minutes au lieu de 7 minutes)

. **en passant à une douche/tous les 2 jours**, ce qui est préférable pour la peau, vous réduirez encore par 2 votre consommation par rapport à une douche/jour

En appliquant tous ces éco-gestes, on passe d'une consommation d'eau pour la douche de 84 litres/personne/jour à 10 litres/personne/jour et annuellement de 30 m³/personne/an à 4 m³/personne/an soit une économie de 270 €/personne/an (le coût d'un m³ d'eau chaude est de 10 €/m³ si on compte l'eau, l'assainissement et l'électricité pour chauffer l'eau) !

Alors agissons pour notre porte-monnaie et pour la planète ! C'est un bon défi pour toute la famille. Et aussi un bon exercice de math pour vos enfants en commençant par prendre son chronomètre pour calculer le débit de son pommeau actuel en le laissant couler 1 minute dans une bassine puis en la pesant !

. Agir sur le poste « toilette » qui représente 20 % de la consommation d'eau

Chaque Français consomme en moyenne 150 litres/jour alors qu'il n'en boit que 2 litres ! La disponibilité en eau douce devient problématique dans beaucoup de régions françaises. Agissons. Commençons par le poste toilette qui représente 20 % de la consommation d'eau.

Si vous êtes équipés d'un système double-chasse (3l/6l), utilisez-le. Si vous n'en n'êtes pas équipés, vous pouvez réduire la taille de la chasse d'eau à 3 l au lieu de 6 l en mettant un objet dedans (type brique ou une bouteille/sac fermé contenant de l'eau) pour réduire son volume.

Enfin, lors de la conception d'une maison neuve, la récupération d'eau de pluie ou des toilettes sèches peuvent entrer dans la réflexion.

. Agir sur le poste « lavabo »

Qui n'a pas vu un enfant laisser couler l'eau 2 minutes pour se laver les dents ou les mains ? Or, avec un robinet classique en renouvelant l'opération 30 fois dans la semaine, on arrive à 1 m³/semaine ! Or, **vous pouvez réduire facilement par 10 votre consommation sur ce poste :**

- **En mettant des mousseurs sur l'embout de vos robinets** (prix de 15 € les 10), vous réduirez le débit de 15 l/minute à 6 l/minute
- **En réduisant l'ouverture du mitigeur au strict nécessaire** pour avoir une pression suffisante, on passe de 6 l/minute à 2 l/minute.
- **En se lavant les mains à l'eau froide** (le savon suffit pour un bon lavage), vous économiserez la moitié du coût/m³ qui est en moyenne de 10 €/m³ (6 € d'électricité, 2 € d'eau potable, 2 € d'assainissement)
- **Enfin, en utilisant un verre pour se laver les dents et une bassine pour laver sa vaisselle**, vous réduirez par 10 sa consommation pour ces 2 postes.

. Agir sur le poste multimédia :

La consommation des appareils électriques d'un foyer (hors chauffe-eau, chauffage et cuisson) représente 18 % de sa consommation d'énergie annuelle et le poste multimédia représente 30 % de ce poste. Mais cela est sans compter, la consommation par internet lui-même. La consommation du numérique actuelle est estimée à 8 % de la consommation d'électricité mondiale mais pourrait atteindre 20 % en 2025 et encore plus en 2040 si la croissance de l'usage numérique actuelle se poursuit ! De quoi, réduire à néant les réductions d'émissions sur les autres postes qui sont envisagées

Alors, pour limiter la consommation en énergie dans votre maison :

- **Acheter du matériel de qualité pour éviter leur renouvellement**
- **Acheter du matériel ordinateur/téléviseur classé en classe énergétique A,**
- **Connecter vos appareils à une multiprise que l'on peut éteindre la nuit :** la veille représente 20 % de l'énergie utilisée en moyenne par les appareils multimédias. Pour certains appareils comme les décodeurs de télévision, c'est plus, cela peut aller pour certains appareils jusqu'à 75 % de leur consommation en fonctionnement. Recherchez l'information dans la notice ou sur internet leur consommation en veille, vous serez surpris. Un décodeur de télévision peut consommer 150 kWh/an en veille soit 27 €/an ! Cela vaut le coup de l'éteindre la nuit ! Il serait bien de faire de même avec la LiveBox, cependant certaines ne supportent pas d'être éteintes régulièrement.

Et surtout, pour limiter la consommation de notre grande toile INTERNET dans le monde :

- **Limiter le stockage de photos ou autres données dans les cloud** : a-t-on besoin d'avoir toutes nos photos sur internet, ne peut-on pas tout simplement, comme avant, les stocker sur un ordinateur avec une sauvegarde sur un disque dur externe (40 € les 500 gigas)
- **Limiter le streaming de films en privilégiant les programmes télé via la diffusion par antenne** : 2 heures de streaming équivaut à 1 h de cuisson au four.
- **Limiter le streaming de musique**
- **Limiter l'envoi de vidéos ou photos par téléphone**
- **Supprimer les mails de sa messagerie régulièrement** si celle-ci est sur internet
- **Limiter l'envoi de pièces jointe par mail** : 1 mail avec pièce jointe équivaut à 1 ampoule allumée 24 h !
- **Se désinscrire des mail-listes inutiles**

Enfin, dernière chose importante :

- **Protéger son smartphone avec une coque** pour éviter qu'il soit endommagé, sa fabrication est très énergivore, **évitez de le renouveler s'il marche encore bien**

Ce sont les 5 grands postes qui vous feront gagner le plus et sans être exigeant sur notre manière de vivre.

Il y a bien sûr d'autres postes, où l'on peut gagner dans son foyer, moins impactants mais importants car rappelons que pour arriver à l'équilibre carbone (émission=consommation par la nature), un français doit réduire ces émissions de 12 tonnes CO₂ à 2 tonnes CO₂ soit une réduction d'un facteur de 6 !

Attelons-nous-y :

- Le poste « lavage »

La consommation des appareils électriques d'un foyer représente 18 % de sa consommation d'énergie annuelle et le poste lavage représente 29 % de ce poste. Comment le réduire ?

Pour le lavage du linge et son séchage :

- **Eviter le pré-lavage et laver à 30°C** suffit pour bien laver le linge et réduit fortement la consommation, le mode Eco a aussi un impact positif
- **Bien remplir le tambour à chaque lavage**
- Essorer au maximum avant de mettre au sèche-linge
- **Sécher le linge dehors les beaux jours** : le sèche-linge consomme 3 fois plus que le lave-linge et son coût n'est pas non plus négligeable (en moyenne 111 €/an pour un usage 1 fois tous les 2 jours).

Lors d'un renouvellement, achetez un lave-linge ou sèche-linge en classe énergétique A+++, vous passerez pour un usage 2 fois/semaine de votre lave-linge d'une consommation de 270 kWh/an (classe C) à 170 kWh/an (classe A). Pour un sèche-linge, c'est encore plus (classe A : 200 kWh/an, classe C : 500 kWh/an pour un usage 2 heures/semaine). Ainsi, vous aurez une économie de 72 €/an d'électricité (400 kWh) !

Pour le lavage de la vaisselle :

- Sachez qu'un lave-vaisselle consomme en général moins d'eau et d'énergie qu'un lavage à la main. Toutefois, la construction du lave-vaisselle n'est pas indemne en terme d'empreinte carbone
Si vous lavez à la main, utilisez plutôt une bassine d'eau de vaisselle et une bassine de rinçage, pour éviter de laisser couler le robinet en permanence

- Le poste « froid »

La consommation des appareils électriques d'un foyer représente 18 % de sa consommation d'énergie annuelle et le poste réfrigérateur/congérateur représente 20 % de ce poste. Comment le réduire ?

-Pour une personne seule : avoir un réfrigérateur équipé d'un mini-congérateur peut suffire

-Lors de tout renouvellement de matériel, achetez des appareils catégorie A qui offre une économie non négligeable (évaluée à 54 €/an entre un frigo A et un frigo C)

Le saviez-vous ? Si, pour s'équiper, tous les ménages français choisissaient les appareils les plus économes, 4,9 tWh/an pourraient être économisés, soit la consommation d'électricité domestique de 2 millions de personnes.

-Ne pas installer le réfrigérateur juste à côté des plaques de cuisson ou du four ou d'un chauffage

-Dégivrer les appareils dès que le givre arrive : 1 cm de givre engendre une surconsommation de 30 %

-Attendre que le plat soit froid avant de le mettre au réfrigérateur

-Décongeler vos aliments au réfrigérateur la nuit précédente pour profiter du refroidissement par le produit congelé dans le réfrigérateur

- Le poste éclairage

On pourrait croire que l'éclairage consomme peu. Mais tout dépend quelle ampoule !

Pour un éclairage de 8 heures/jour l'hiver et de 3 heures/jour l'été :

☞ Une ampoule à incandescence consomme 200 kWh/an,

☞ Une ampoule à économie d'énergie consomme 40 kWh/an (sur l'étiquette, il est écrit : 20 W consommés pour un équivalent de 100 watts)

☞ Une ampoule LED consomme 23 kWh/an (sur l'étiquette, il est écrit 11.5 W pour 100 W)

Soit une économie, pour une seule ampoule, de 177 kWh/an, ce qui représente 31 €/an !

Vous trouvez peut-être que les ampoules à économie d'énergie ou LED sont chères (moyenne de 10 € pour une ampoule 100 Watts et de 5 € pour une 25 watts). Vous vous dites : « je vais attendre pour changer mes vieilles ampoules ». **N'attendez pas, vous rentabiliserez vos ampoules en moins d'un an !** Et surtout évitez l'usage des lampes halogènes, elles consomment beaucoup trop !

- Le poste cuisson

Le poste cuisson représente 7 % de la consommation d'énergie d'un foyer.

Comment le réduire ? :

- **L'usage d'un couvercle réduit beaucoup l'énergie consommée** : maintenir l'eau en ébullition dans une casserole demande 4 fois moins d'énergie avec un couvercle
- **Une casserole à fond plat, avec un diamètre adapté aux plaques**, exploite au maximum les capacités de votre cuisinière
- **Les plaques de cuisson électriques restent chaudes pendant 15 minutes après extinction** (sauf les plaques à induction). De plus, un aliment peut continuer à cuire dans une casserole lors de son refroidissement progressif (passage de 100 °C à 20°C) : cette chaleur entièrement gratuite, mérite d'être utilisée pour finir la cuisson
- **Cuisiner en grande quantité et congeler une partie pour le manger plus tard, permet aussi d'optimiser l'énergie de sa cuisson** : cuire des pâtes ou du riz ou faire la soupe pour 3-4 jours consomme autant que pour un jour, et cela prend moins de temps !