

GUIDE DES ÉCO-GESTES DANS L'HABITAT

POUR UN **TERRITOIRE DURABLE** LA SEINE-ET-MARNE AGIT





Jean-Jacques Barbaux
Président du Département
de Seine-et-Marne



Yves Jauniaux
Vice-président
chargé de l'environnement
et du cadre de vie

L'énergie la moins chère et la moins polluante est celle que l'on ne consomme pas !

Dans notre quotidien, nous pouvons tous réduire notre consommation énergétique. C'est si facile d'éteindre la lumière quand nous sortons d'une pièce ou de baisser la température du chauffage la nuit...

Ces petits gestes anodins nous permettent de faire de réelles économies. En France, l'habitat domestique représente 45% de la consommation énergétique totale et près de 25% des émissions de gaz à effet de serre.

Vous trouverez dans ce guide avec des conseils, des bonnes pratiques, des « éco-gestes » à mettre en application dans votre logement. Individuellement, ou en famille, nous pouvons tous adopter de nouveaux comportements ou modifier certaines de nos habitudes.

Le Département, qui gère près d'1 million de m² de bâtiments (dont plus de la moitié sont des collèges), s'engage à maîtriser sa consommation d'énergie et à utiliser de l'électricité et du gaz d'origine renouvelable.

Nous avons conscience de la nécessité d'agir aujourd'hui pour mieux vivre demain et préserver les ressources naturelles. Alors, ensemble, agissons !

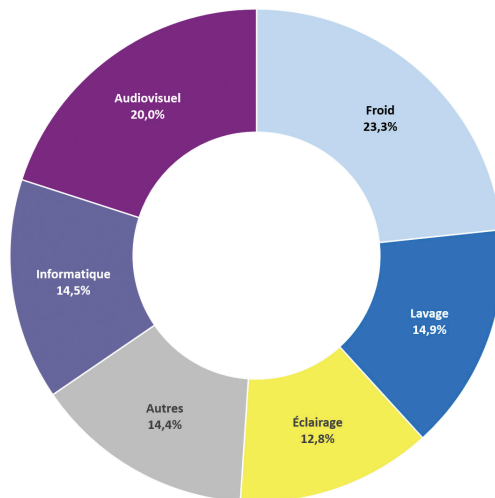
l'habitat au quotidien

En moyenne, les ménages français dépensent 1 622 € par an en énergie pour leur résidence principale (1 870 € pour une maison individuelle contre 1029 € pour un appartement).

En l'espace d'une génération, la consommation énergétique des ménages français a notablement évolué. La consommation liée au chauffage a diminué (-11% environ), grâce notamment à l'amélioration de la performance énergétique des bâtiments depuis la mise en place des réglementations thermiques en 1975. Par contre, **la consommation d'électricité pour les usages spécifiques (éclairage, électroménager, multimédia...) a plus que doublé.** Même si l'efficacité énergétique des équipements électriques s'améliore régulièrement, ces appareils sont toujours plus nombreux dans les logements et la consommation d'électricité ne cesse d'augmenter.

Les appareils de froid et d'audiovisuel sont les principaux consommateurs.

Répartition par usage des consommations moyennes d'électricité spécifique (données ADEME)



Des gestes simples vous permettent de l'environnement

Chauffer sans trop consommer

- **Empêcher la chaleur de s'échapper en isolant votre logement.** Si vos menuiseries laissent passer l'air, pensez à poser des joints adaptés ou à refaire le mastic des fenêtres.
- **Améliorer vos radiateurs existants.** Pour que vos radiateurs consomment moins d'énergie sans les changer, équipez-les de robinets thermostatiques permettant de maintenir la température choisie dans chaque pièce.
- **Entretenir votre chaudière.** Une chaudière régulièrement entretenue, c'est 8 à 12 % d'énergie consommée en moins (jusqu'à 105 €/an d'économie). En plus c'est obligatoire tous les ans pour votre sécurité.
- **Vérifier les aérations.** La présence d'un appareil de combustion (chaudière, poêle...) dans une pièce implique de disposer de ventilations haute et basse. Si votre chauffage d'appoint est un poêle à pétrole, une aération minimale de la pièce est nécessaire.
- **Contrôler les installations.** Pour les appareils de chauffage électrique (radiateurs « bains d'huile », convecteurs mobiles ou autres appareils), il ne faut pas les brancher sur des multiprises. Il y a risque de surchauffe et d'incendie.

réduire votre facture et de préserver

L'eau chaude sanitaire

Afin de limiter les consommations excessives :

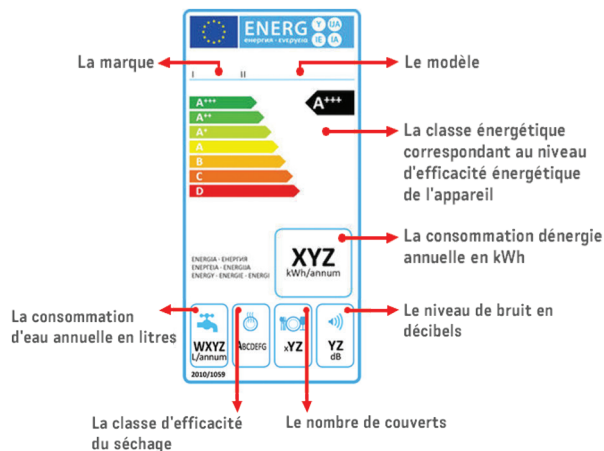
- **Isoler** le ballon d'eau chaude et les tuyaux, s'ils sont dans un local non chauffé.
- **Détartrer** régulièrement le chauffe-eau ou faire appel à un professionnel. 1 cm de tartre fait consommer 50 % d'énergie supplémentaire.

L'électroménager

Lorsque vous remplacez un appareil électroménager, faites votre choix à l'aide des étiquettes-énergie. Elles vous guident et vous signalent les appareils économes.

- **Les classes A** rassemblent les appareils les plus économes en énergie. L'étiquette mentionne également la consommation d'eau pour les lave-linge et lave-vaisselle (en litre par cycle).

L'étiquette-énergie est une fiche destinée au consommateur qui indique les performances énergétiques d'un appareil ou produit.





Le séjour



Thermostat programmeur

- Il permet d'adapter la température du logement en fonction de votre mode de vie et du confort souhaité. Si vous en disposez, pensez à vous en servir. Par exemple : 19°C quand vous êtes présent le jour, 16°C la nuit. Si vous prévoyez d'être absent au moins 3h, baissez de 2-3°C la température de votre thermostat; au-delà de 6h, baissez de 3-4°C. Et pour vos vacances, utilisez la position « hors gel ».



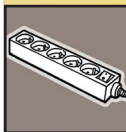
Radiateur

- Adapter la température : 1°C de moins, c'est 7% de consommation en moins. (Jusqu'à 80 €/an d'économie).
- Éteindre le chauffage électrique lorsque vous aérez.
- Baisser la température en cas d'absence puis la relever à la valeur habituelle à votre retour, mais pas plus !



Éclairage

- Éteindre la lumière lorsque vous quittez une pièce.
- Utiliser des ampoules basse consommation. Ce type d'ampoule consomme 4 à 5 fois moins d'électricité qu'une lampe à incandescence traditionnelle et dure en moyenne 6 fois plus longtemps.
- Adapter la puissance de l'éclairage à vos besoins. Les éclairages de « couleur chaude » conviennent aux pièces de séjour et aux chambres, alors que les éclairages de « couleur froide » sont conseillés pour les pièces d'eau : salle de bain, WC...



- Oter la poussière des ampoules. Une ampoule bien dépoussiérée offre 40% d'éclairage supplémentaire.
- Optimiser l'éclairage de vos lampes, éviter les abat-jours sombres ou épais qui interceptent trop de lumière.
- Et lorsque c'est possible, privilégier la lumière naturelle.

Télévisions, ordinateurs, téléphones

- Éteindre les appareils électriques au bouton plutôt qu'à la télécommande, pour supprimer les veilles inutiles. (Jusqu'à 55 €/an d'économie).
- Brancher les appareils équipés de veille sur une multiprise à interrupteur.
- Débrancher les chargeurs. Un chargeur non relié à un appareil chauffe et consomme de l'électricité pour rien.

Volets

- En période hivernale, fermer les volets et tirer les rideaux à la tombée de la nuit pour limiter les déperditions de chaleur. En été, fermer les volets en journée pour conserver la fraîcheur des pièces.



La chambre



Radiateur

- La température de la chambre est de 16°C.
- Les radiateurs doivent être dépoussiérés pour bien fonctionner.
- Aucun meuble ne doit être placé devant.
- Ne pas les couvrir avec des vêtements, couvertures ou autres tissus, surtout s'ils sont électriques ! (risque d'incendie)
- Baisser la température du radiateur en cas d'absence.
- Plutôt que de monter le thermostat, il est préférable de mettre un pull ou la nuit, de rajouter une bonne couverture sur son lit.



Fenêtre

- Aérer 5 à 10 minutes par jour, c'est bien suffisant pour renouveler l'air de la pièce et penser à couper votre radiateur.
- Si vous avez des fenêtres de toit, les laisser en position « ventilation » le plus souvent possible.



Entrée d'air

- Laisser les grilles de ventilation dégagées, même en hiver ; y compris les réglettes situées en haut des fenêtres. Elles ont pour fonction d'aérer la pièce. Leur condamnation ne peut se faire qu'après avis d'un professionnel, surtout si vous disposez d'appareil de combustion dans votre logement (chaudière, poêle...).



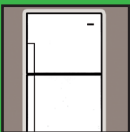
Éclairage

- Éteindre la lumière lorsque vous quittez une pièce.
- Utiliser des ampoules basse consommation ou des LED.
- Opter pour des ampoules dites à « démarrage rapide ».





La cuisine



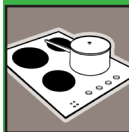
Réfrigérateur et congélateur

- Régler le réfrigérateur à 4°C et le congélateur à -18°C. Chaque degré supplémentaire équivaut à 5% en plus sur la facture.
- Pour éviter les pertes de froid et la formation de givre, limiter le nombre et le temps d'ouverture de la porte.
- Préférer l'utilisation du réfrigérateur pour décongeler vos aliments. Le micro-onde est plus rapide mais consomme énormément d'énergie.
- Dégivrer le réfrigérateur régulièrement, tous les 3 mois environ. 3 mm de givre suffisent à augmenter de 30% la consommation électrique de votre appareil.
- Éviter d'installer le réfrigérateur près d'une source de chaleur (four ou exposé au soleil).
- Couvrir les plats et attendre qu'ils refroidissent avant de les introduire dans le réfrigérateur.
- Vérifier l'étanchéité des joints pour éviter la déperdition.
- Laisser un espace entre le mur et votre appareil et dépoussiérer la grille arrière au moins deux fois par an afin de permettre au réfrigérateur d'expulser sa chaleur.



Grille de ventilation / Ventilation mécanique contrôlée (VMC)

- Nettoyer régulièrement les bouches de ventilation. Elles sont nécessaires pour le renouvellement d'air du logement et limiter l'humidité.



Cuisson

- Utiliser un couvercle pendant la cuisson de vos aliments. Maintenir 1,5l d'eau en ébullition demande 4 fois moins d'énergie avec un couvercle.
- Sur les plaques électriques, utiliser des casseroles à fond plat.
- Adapter les poêles et casseroles à la dimension du foyer. La flamme ne doit pas dépasser le fond.
- Baisser l'allure de chauffe dès que l'ébullition est atteinte, le temps de cuisson sera le même !
- Arrêter les plaques électriques en fonte ou le four avant la fin de cuisson. Ils continuent de chauffer et de diffuser de la chaleur pendant quelques minutes mais ne consomment plus d'énergie.



Lavage de la vaisselle

- Pour la vaisselle à la main, ne pas laisser l'eau couler en continu pendant le lavage des plats.
- Si un élément est particulièrement sale, le laisser tremper préalablement dans l'eau chaude.
- Éviter le prélavage du lave-vaisselle.
- Bien remplir le lave-vaisselle avant de le faire démarrer.



La salle de bains

Les toilettes



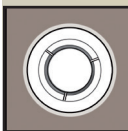
Machine à laver

- Bien remplir votre machine avant de la faire tourner. 1 cycle plein est bien plus économique que 2 cycles en demi-charge.
- Si un vêtement est particulièrement sale, le détacher à la main ou le laisser tremper dans l'eau, avant de le mettre en machine.
- Éviter le prélavage (C'est 15% d'énergie économisée).
- Utiliser la plus faible température, 30 ou 40°C suffisent souvent. Les lessives à 90°C sont à éviter. Elles consomment trois fois plus qu'un programme à 30°C.
- Penser à mettre en route votre machine pendant les heures creuses, si vous disposez d'un abonnement double tarification heure creuse / heure pleine.
- Si possible, éviter l'utilisation du sèche-linge. Le séchage à l'air libre est la méthode la plus économe.



Douche

- Préférer la douche au bain. Vous faites une économie de 403 € (162 € d'eau et 241 € de chauffage). Bain : 200 litres d'eau. Douche longue : 60 litres d'eau (8 min.). Douche économe : 15 litres (2 min. hors savonnage). Attention, à ne pas rester trop longtemps sous la douche.
- Fermer le robinet de la douche, lorsque vous vous savonnez.
- Utiliser, si possible, des robinets thermostatiques et/ou des régulateurs de débit. Avec un robinet thermostatique, la température est prédéfinie, vous n'avez pas à la régler



à chaque fois. Les économies peuvent atteindre 30% par rapport à un robinet mitigeur.

Robinet / Lavabo

- Ne pas laisser couler l'eau en se lavant les mains, en se brossant les dents ou en se rasant, c'est 15 litres d'eau gaspillés par minute.
- Laisser les robinets mitigeurs en position « froid » pour éviter des appels d'eau chaude pour des besoins courts.
- Remplacer les embouts des robinets par des « aérateurs – mousseurs ». Les économies sur votre consommation d'eau iront de 40 % à 60 % en fonction du modèle choisi.

Toilettes

- Réparer les fuites d'eau (robinets, chasse d'eau...) : une fuite sur une chasse d'eau consomme de 60 à 120 m³/an, soit 200 à 500 € environ.
- Installer une chasse d'eau à double débit ou installer des éco-plaquettes ou une bouteille pleine à l'intérieur du réservoir des toilettes, cela permet d'économiser 30 à 40 % d'eau.

Grille de ventilation / Ventilation mécanique contrôlée (VMC)

- Nettoyer régulièrement les bouches de ventilation. Elles sont nécessaires pour le renouvellement d'air du logement et limiter l'humidité.

VOS interlocuteurs

Les structures qui accompagnent les particuliers dans leurs démarches d'économies d'énergie sont regroupées au sein d'un réseau unique national, labellisé par l'ADEME : le réseau des **Points rénovation info service (PRIS)**. **Les PRIS dispensent un conseil neutre, gratuit et personnalisé aux particuliers.**

www.renovation-info-service.gouv.fr Tél. : 0810 140 240 (ouvert du lundi au vendredi de 9h à 18h - Prix d'un appel local)

Les PRIS-EIE

Co-financés par l'ADEME et les collectivités territoriales, les Points rénovation info service - Espaces INFO-ÉNERGIE (PRIS-EIE) sont animés par des conseillers info-énergie (thermiciens ou techniciens de l'habitat) qui proposent des conseils pratiques et des solutions techniques par téléphone ou dans l'une de leurs permanences sur le territoire.

L'ANAH

L'Agence nationale de l'habitat (ANAH) accorde des aides financières pour travaux, sous conditions, à des propriétaires occupants, bailleurs et copropriétés en difficulté.

Le Département de Seine-et-Marne

Via le Fonds de solidarité pour le logement (FSL), le Département accompagne financièrement les ménages les plus en difficulté. En partenariat avec les services de l'État, il pilote le Plan départemental d'actions pour le logement et l'hébergement des personnes défavorisées afin de permettre aux personnes défavorisées d'accéder à un logement décent et indépendant et de s'y maintenir.

**Vous envisagez des travaux d'économie d'énergie ?
Prenez RENDEZ-VOUS avec un conseiller info-énergie !**

INFORMATIONS ET CONSEILS GRATUITS SUR LA RÉNOVATION ÉNERGÉTIQUE DE VOTRE LOGEMENT ET LES ÉNERGIES RENOUVELABLES

PRIS-EIE de Seine-et-Marne environnement

Contact : 01 64 31 19 67
info-energie@me77.fr
du lundi au jeudi : 9h-13h/14h-18h
et le vendredi : 9h-13h/14h-17h

Permanences fixes Sur rendez-vous

COULOMMIERS

Conseil d'architecture,
de l'urbanisme et de l'environnement
27, rue du Marché

MORET-LOING-ET-ORVANNE

18 allée Gustave Prugnat
Moret-sur-Loing

NOISIEL

Maison départementale des solidarités
Grande allée des Impressionnistes

PAYS DE MEAUX

Hôtel de ville de Meaux
Direction de l'urbanisme
Tél. : 01 60 09 98 61
Email : energie-paysdemeaux@me77.fr

Permanences itinérantes PICRIS* - Sur rendez-vous

BRIE-COMTE-ROBERT

à l'intersection de la rue de Cossigny,
du chemin de Brie à Cossigny et du
chemin des Roses

PROVINS

Maison départementale des solidarités
11, rue de Changis

NEMOURS

Maison départementale des solidarités
1, rue Beauregard

Autres PRIS-EIE de Seine-et-Marne

COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION GRAND PARIS SUD

ALEC Sud Parisienne - Éco-pépinière de Sénart
42, rue de l'Innovation
77550 Moissy-Cramayel
Tél. : 09 83 39 27 03
Email : eie@alec-sudparisienne.org

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DU PAYS DE MONTEREAU

29, avenue du Général de Gaulle
77130 Montereau-Fault-Yonne
Tél. : 01 60 73 44 00
Email : energie@paysdemontereau.fr

PARC NATUREL RÉGIONAL DU GÂTINAIS FRANÇAIS

20, boulevard du Maréchal Lyautey
91490 Milly-la-Forêt
Tél. : 01 64 98 73 93
Email : info@parc-gatinais-francais.fr

Anah de Seine-et-Marne

Tél. : 01 60 56 70 80
Email : ddt-habitermieux@seine-et-marne.
gouv.fr

Uniquement pour les personnes qui respectent les
conditions de ressources pour les aides de l'Anah.

PRIS ADIL de Seine-et-Marne

Tél. : 0820 16 77 77
Email : adil77@wanadoo.fr

**PICRIS a été financée grâce au soutien du Crédit
Agriculture Brie Picardie via le Fonds de Dotation Brie
Picardie Initiatives*

Département de Seine-et-Marne

Hôtel du Département | CS 50377 | 77010 MELUN
01 64 14 77 77 | seine-et-marne.fr    

