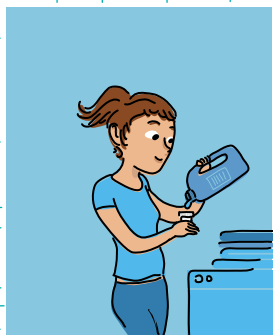


AU QUOTIDIEN

# ÉCONOMISER L'EAU ET L'ÉNERGIE CHEZ SOI

ÉDITION AOÛT 2018

40 TRUCS ET ASTUCES



ADEME



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

# Le point sur les 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

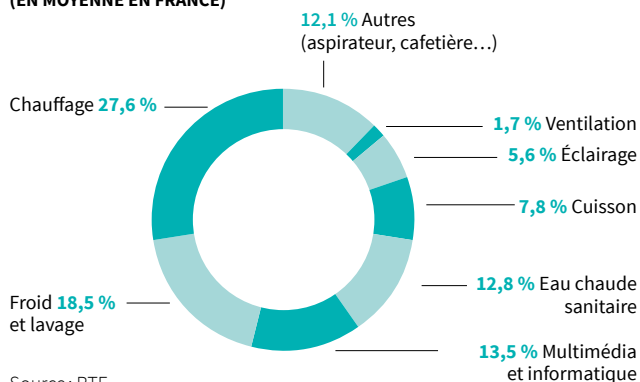
## Chauffage et eau chaude : 75% des dépenses énergétiques d'un ménage

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, la consommation d'électricité a doublé

Chaque foyer possède en moyenne près d'une centaine d'appareils qui consomment de l'électricité (ampoules, équipements de cuisine et salon, jeux, chargeurs, etc.). Bien que ces appareils soient de plus en plus performants sur le plan énergétique, il est essentiel de bien les utiliser et bien les entretenir.

### RÉPARTITION DES USAGES DE L'ÉLECTRICITÉ PAR LES MÉNAGES (EN MOYENNE EN FRANCE)



Source : RTE

## 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 **1°C** : - **7 % de consommation énergétique**.

► Dégivrer son réfrigérateur : **évite une surconsommation**.

► 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**.

► Privilégier le programme « Éco » du lave-vaisselle : **jusqu'à - 45 % d'électricité consommée par rapport au programme intensif**.

► Éteindre les veilles dès que possible : **15 à 50 équipements par foyer** restent en veille inutilement, ce qui représente un coût de 80 euros par an. **Une box allumée 24h/24h consomme autant qu'un lave-linge en une année**.

► **Une LED consomme peu d'électricité** et éclaire pendant environ 40 000 heures.

# Des petits investissements intelligents

## POUR RÉDUIRE LA CONSOMMATION D'EAU



<10 €

### 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%**!



<10 €

### 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**.



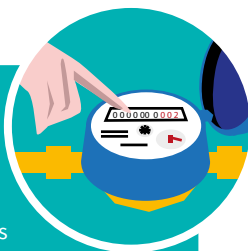
de 25 à 45 €

### 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'économie 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 LA CONSOMMATION D'ÉLECTRICITÉ



<10 €

### 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.



5 à 15 €

### 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'économie** sur votre facture d'électricité!



<10 €

### UNE PRISE PROGRAMMABLE MÉCANIQUE

Grâce à un système de programmation hebdomadaire et/ou quotidienne, cette prise dotée 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.



20 € environ

### 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](http://www.ademe.fr)). Vous y trouverez de nombreux guides et fiches pratiques, tels que « Réduire sa facture d'électricité », « Bien choisir son éclairage », « La face cachée du numérique » et bien d'autres encore !



Pour découvrir tous les guides de l'ADEME : [www.ademe.fr/guides-fiches-pratiques](http://www.ademe.fr/guides-fiches-pratiques)

## 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](http://renovation-info-service.gouv.fr)

**0 808 800 700**

Service gratuit  
+ prix appel

## DEVENEZ UNE FAMILLE ÉCONOME!



Dans toute la France, plus de 37 000 familles ont déjà formé des équipes pour relever ensemble le défi « Familles à Énergie 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 a 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](http://www.familles-a-energie-positive.fr)



# 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)

- Installez un mousseur sur le robinet.
- Repérez les fuites et réparez-les rapidement.
- Privilégiez la position froide lorsque vous fermez les robinets mitigeurs.
- Préférez les douches aux bains.
- Coupez l'eau pendant le savonnage.

**18°C** TEMPÉRATURE RECOMMANDÉE LA NUIT      **20°C** TEMPÉRATURE RECOMMANDÉE EN JOURNÉE

- Fermez les volets la nuit.
- Installez des rideaux épais et fermez-les la nuit.
- Évitez de faire pendre vos rideaux devant les radiateurs.
- Laissez entrer la lumière.
- Purgez régulièrement les radiateurs.

- Éteignez la lumière en quittant la pièce.
- Fermez les portes des pièces peu chauffées.

- Aérez les pièces 5 à 10 mn par jour même en hiver.
- Ne brûlez pas de bougies ou d'encens. Ils émettent des polluants.
- Débranchez l'ordinateur. Même éteint, il consomme de l'électricité.
- Évitez les abat-jour sombres ou épais.
- Évitez l'usage de radiateurs d'appoint électriques ou gaz.
- Éteignez simultanément les appareils électriques, à l'aide d'une multiprise.

- Placez vos appareils de froid loin des sources de chaleur.
- Dégivrez régulièrement le congélateur et le réfrigérateur.
- Nettoyez régulièrement la grille arrière du réfrigérateur.
- Laissez refroidir les plats avant de les mettre au réfrigérateur.
- Utilisez des casseroles adaptées à la taille des plaques.
- Pendant la cuisson, couvrez les casseroles.
- Coupez les plaques électriques un peu avant la fin de la cuisson.
- Évitez d'ouvrir la porte du four pour vérifier la cuisson.
- Démarré le nettoyage par pyrolyse après une cuisson (le four est déjà chaud).
- Nettoyez régulièrement le filtre de votre lave-vaisselle.
- Ne prélevez pas la vaisselle.
- Remplissez complètement votre lave-linge ou votre lave-vaisselle avant de l'utiliser.
- Privilégiez les programmes « Éco ».

- Nettoyez et dépoussiérez les bouches de ventilation.
- Réglez la température du chauffe-eau entre 55°C à 60°C.
- Dès que la température extérieure est plus douce, baissez le chauffage.
- Si vous partez plus d'une journée, mettez le chauffage en mode hors gel et coupez le ballon d'eau chaude électrique.
- Essorez le linge au maximum avant de le mettre au sèche-linge.
- N'utilisez pas plus de lessive que la dose recommandée.
- Privilégiez les lessives portant l'Écolabel européen.
- Privilégiez les cycles courts à basse température voire à froid.

- Dès que possible, faites sécher votre linge à l'air libre (plutôt qu'au sèche-linge).

## L'ADEME en bref

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**



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](http://renovation-info-service.gouv.fr)

**0 808 800 700**

Service gratuit  
+ prix appel

CE GUIDE VOUS EST FOURNI PAR :



ISBN 979-10-297-0975-3

010344 | Août 2018

