



42 gestes au quotidien
pour réduire votre facture
et protéger l'environnement

à la maison
au bureau
dans les transports



Guide pratique pour la maîtrise de l'énergie

Réalisé par le Syndicat Intercommunal pour le Gaz et l'Électricité
en Île-de-France avec le concours de :

ADÉME



DÉLÉGATION RÉGIONALE ÎLE-DE-FRANCE



L'énergie dans notre quotidien

L'effet de serre, voilà l'ennemi !
Directement liées à notre consommation d'énergie, les émissions de gaz carbonique (CO₂) sont les principales responsables de l'accroissement de l'effet de serre.

**Usages privés
de l'énergie : 48 %
des émissions**

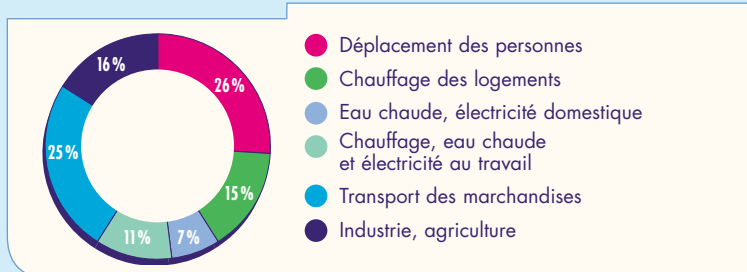
Une prise de conscience nécessaire

En France, les émissions de CO₂ représentent 16,4 tonnes par an et par ménage. Contrairement aux idées reçues, près de la moitié de ces émissions résulte des gestes et pratiques de la vie quotidienne des ménages, de la maison au bureau, en passant par les transports. Une réalité dont nous n'avons pas toujours conscience.

Les petits ruisseaux font les grandes rivières

L'énergie se consomme de manière diffuse pour de multiples usages. Résultat : multipliée par les 60 millions de Français que nous sommes, notre consommation quotidienne finit par constituer une quantité considérable d'énergie. C'est pourquoi la somme de nos bons comportements individuels en faveur de la maîtrise de l'énergie a un impact réel sur la consommation d'énergie globale.

Répartition des émissions de CO₂ en France par secteurs



**La maîtrise de l'énergie est l'affaire
de chacun d'entre nous : à la maison, au travail,
dans nos déplacements.**



Économisez au bureau



**1,8 tonne
de CO₂**
par an
et par ménage

Savez-vous que, sur votre lieu de travail, votre matériel de bureau (ordinateur, fax, imprimante, modem...) est plus souvent inactif qu'actif. Des économiseurs d'énergie existent, encore faut-il les activer !

L'économiseur d'énergie trop souvent inexploité



Avec un dispositif de type Energy Star®, les appareils se mettent automatiquement en consommation réduite au bout d'un certain temps d'inactivité. La consommation d'électricité se réduit alors très sensiblement : de l'ordre de 15 % de la consommation en utilisation.

- Les ordinateurs possèdent souvent un tel dispositif, mais celui-ci n'est pas toujours activé : renseignez-vous.
- Ne pas confondre économiseur d'énergie et économiseur d'écran : ce dernier n'est destiné qu'à prolonger la durée de vie de l'écran.
- Sachez également qu'un écran plat consomme environ quatre fois moins qu'un écran classique de même taille.

Petits gestes, grandes économies



Bureautique

Éteignez votre ordinateur en cas d'absence prolongée, ou au moins l'écran : c'est lui le plus gros consommateur d'énergie. Des simples gestes qui économiseront plusieurs centaines de kilowattheures par an : environ 250 pour un ordinateur, 300 pour une imprimante laser, 1000 pour un photocopieur...

Éclairage

- Préférez les lampes fluo-compactes aux ampoules à incandescence et surtout aux halogènes. Elles dépensent quatre à cinq fois moins d'énergie que les ampoules à incandescence.
- Ayez le réflexe d'éteindre les lumières à la pause de midi et le soir en quittant le bureau, ainsi que dans tous les cas d'absence prolongée.



Économisez dans les transports



**4,2 tonnes
de CO₂**
par an
et par ménage

La consommation d'énergie imputable aux transports ne cesse d'augmenter : au rythme moyen d'une augmentation de 4 % par an, elle double tous les vingt ans. Principales responsables : les voitures particulières.

Petits trajets, grandes dépenses

En ville, un trajet sur deux ne dépasse pas trois kilomètres. Ces petits trajets sont particulièrement dépensiers en énergie : le moteur froid consomme davantage (+ 80 % au premier kilomètre, + 50 % au deuxième...), pollue plus et s'use prématurément.

Choisissez bien votre véhicule

La surconsommation d'un litre aux cent kilomètres coûte environ 160 € de plus par an.

Pour guider votre choix, l'ADEME passe en revue sur son site Internet chaque type et modèle de voiture.

Achetez-vous une bonne conduite



Sur un même parcours, la consommation peut varier de 40 % selon le conducteur.

Pour une conduite économique :

- réduisez votre vitesse de 130 à 120 km/h, soit une économie de plus d'un litre aux cent kilomètres,
- en cas d'arrêt prolongé, coupez votre moteur : un ralenti de plus de dix secondes consomme plus de carburant qu'un redémarrage,
- au démarrage, ne faites pas chauffer inutilement votre moteur,
- utilisez modérément votre climatisation : économie 20 %.

Adoptez les transports en commun



Ils émettent trois fois moins de CO₂ qu'une voiture par voyageur transporté. Un autobus, avec 70 voyageurs à bord, remplace à lui seul 54 voitures.

Pour les courts trajets, la marche à pied est encore le mode de déplacement le plus rapide.



Économisez à la **maison**



chauffage
30 à 50 %
de votre budget
énergie

À la maison, le chauffage représente le poste principal de votre budget énergie. Sans aucun préjudice pour votre confort, l'essentiel des économies peut être réalisé par un bon contrôle des températures.

Contrôlez la température



Adaptez les températures de confort selon les pièces :

- 16/17°C dans les chambres à coucher,
- 19/20°C dans les pièces à vivre,
- 20/22°C dans la salle de bains.

Au-delà de 19°C, chaque degré supplémentaire représente environ 7% de dépense supplémentaire.

Lorsque vous aérez

Coupez le chauffage : cinq à dix minutes suffisent pour renouveler l'air d'une pièce.

Lorsque vous vous absentez

- Pendant quelques heures : baissez votre chauffage de 3 à 4°C.
- Pendant quelques jours : mettez-le en hors gel.
- À votre retour, ne poussez pas à fond les thermostats : la température ne montera pas plus vite, et vous risquez de dépenser inutilement de l'énergie.

La bonne chaleur au bon moment

Un thermostat accompagné d'un programmateur vous permet d'ajuster les températures selon les lieux et périodes de la journée. Réglez et n'y pensez plus !

Entretien

- Une fois par an, faites vérifier votre installation. Dépoussiérez aussi vos radiateurs ou les grilles des convecteurs.
- Le jour où vous décidez de moderniser votre installation, faites appel à un professionnel : il vous orientera vers de nouveaux matériels plus performants.



Économisez à la **maison**



**eau chaude
sanitaire**
15 à 20%
de votre budget
énergie

La consommation d'eau des ménages est en progression constante. Votre dépense également. L'eau chaude est plus chère que l'eau froide ! N'oubliez pas, en effet, qu'il vous faudra payer l'énergie pour la chauffer.

La face cachée de la consommation d'eau chaude

La consommation annuelle d'eau chaude à 60 °C est de l'ordre de :

- 20 à 35 m³ pour un foyer de 1 ou 2 personnes,
- 50 à 70 m³ pour un foyer de 3 ou 4 personnes,
- 80 à 105 m³ pour un foyer de 5 ou 6 personnes.

Modérez la température

- Réglez ou faites régler la température de votre appareil de production d'eau chaude à 60 ou 65 °C maximum.
- Une température plus élevée entraîne des consommations d'énergie inutiles et favorise l'entartrage. De plus, vous risquez de vous brûler. Demandez ce réglage lors de la visite de votre installation.
- Pensez aussi à consulter un professionnel : il vous guidera dans le choix des matériels les mieux adaptés à vos besoins.

La douche plutôt que le bain, le lave-vaisselle plutôt que les mains



- Une douche de quatre minutes est au moins trois fois plus économique qu'un bain : environ 60 litres d'eau au lieu de 200.
- Un lave-vaisselle consomme généralement moins d'eau qu'une vaisselle quotidienne à la main.

Traquez les fuites

Même faibles, elles alourdissent vos factures. Une fuite goutte à goutte peut atteindre 35 000 litres (35 m³) d'eau gaspillée par an.



Économisez à la maison



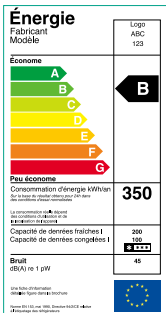
**électro-
ménager**
25 à 35 %
de votre budget
énergie

Les appareils électroménagers sont indissociables du confort des foyers. Leur coût de fonctionnement peut facilement se réduire, à condition de bien les choisir et de bien les utiliser.

Faites confiance à l'étiquette

L'étiquette énergie indique la consommation annuelle d'électricité ainsi que le niveau d'efficacité énergétique de l'appareil. Avant d'acheter, comparez.

En dix ans, durée moyenne de renouvellement, le coût de fonctionnement d'un réfrigérateur représente autant que son prix d'achat.



	Coût de deux réfrigérateurs de 275 litres	
Classe d'efficacité énergétique	D	B
Consommation annuelle	544 kWh	431 kWh
Coût d'achat	440 €	485 €
Coût annuel d'utilisation	59 €	47 €
Coût global sur dix ans	1 030 € (6 756 F)	955 € (6 264 F)

Prix du kWh tarif base hors abonnement : 0,108 € TTC.

Quelques bonnes pratiques électroménagères



Le froid

- Dégivrez régulièrement votre réfrigérateur.
- Éloignez-le des sources de chaleur (cuisinière, radiateur).
- Évitez d'y mettre un plat encore chaud.

Le lavage

- Avec les textiles et détergents modernes, laver à 30 ou 40 °C est tout aussi efficace que laver à 60 °C, et cela coûte deux fois moins cher.
- Utilisez la touche "éco" ou "demi-charge". Si votre appareil n'en possède pas, mieux vaut faire une machine pleine que deux machines à moitié pleines.

La cuisson

- Utilisez une casserole de même diamètre que vos plaques de cuisson et mettez un couvercle : c'est 20 à 30 % de gagnés !
- Éteignez la plaque électrique avant la fin de la cuisson : elle reste chaude encore longtemps.



Économisez à la maison



audiovisuel

5 %

de votre budget
énergie

Téléviseur, magnétophone, chaîne hi-fi, ordinateur... Quelle famille française n'a pas aujourd'hui l'un de ces équipements, dont les consommations, loin d'être négligeables, peuvent être réduites ?

Méfiez-vous des appareils qui dorment



Lorsqu'ils sont en veille, vos appareils dépendent de l'énergie. Même si la puissance électrique d'un appareil en veille est relativement faible (de l'ordre d'une dizaine de watts), les veilles accumulées s'additionnent et jouent sur vos factures. En un an, la consommation d'un appareil en veille peut ainsi dépasser sa consommation en utilisation.

L'argent de la veille

Pour faire des économies, supprimez les veilles.

	Temps quotidien (h)		Consommation annuelle (kWh)		Économie réalisable sur la veille (€)
	Utilisation	Veille	Utilisation	Veille	
Téléviseur	6	18	164	de 53 à 145	de 6 à 16
Démodulateur d'antenne satellite	6	18	33	de 85 à 99	de 9 à 11
Décodeur	2	22	12	de 72 à 128	de 8 à 14
Magnétophone	1	23	11	de 34 à 252	de 4 à 27
Chaîne hi-fi	1	23	37	de 8 à 277	de 1 à 30
Ordinateur	1	23	55	de 8 à 227	de 1 à 24
Économie totale					de 29 à 122 € (190 à 800 F)

Prix du kWh tarif base hors abonnement : 0,108 € TTC. Source : cabinet Enertech.

Un bon truc



Pour éviter les consommations en veille, rassemblez si possible tous les branchements de l'audiovisuel (appareils pouvant conserver en mémoire les programmations) sur des multiprises dotées d'interrupteurs.



Économisez à la maison



éclairage

5%

de votre budget
énergie

Que la lumière soit meilleure et à la fois moins coûteuse, c'est à la portée de tous les ménages. Le choix de nouvelles ampoules basse consommation contribue sensiblement à réduire votre facture d'électricité.

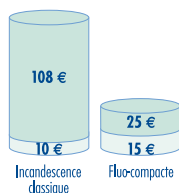
Les ampoules



Le saviez-vous ?

- Une ampoule classique (à filament incandescent) de 100 W ne restitue que 7 W pour éclairer. Le reste se perd en chaleur et sert surtout à vous brûler les doigts...
- Les halogènes sont très gourmands : un halogène de 500 W utilisé quatre heures par jour coûte 79 € par an.
- Les fluo-compacts consomment quatre à cinq fois moins d'énergie et durent huit à dix fois plus longtemps qu'une ampoule classique. Elles existent maintenant en différentes tailles, à des prix entre 5 et 20 €.

A la recherche d'un placement financier ?



□ Coût d'achat ■ Coût d'utilisation

Investissez dans les fluo-compacts !

	Incandescence classique	Fluo-compacte
Puissance	100 W	23 W
Durée de vie maximale	1 000 h	10 000 h
Coût d'achat*	10 ampoules x 1 € = 10 €	1 ampoule x 15 € = 15 €
Coût d'utilisation*	108 €	25 €
Coût global*	118 € (774 F)	40 € (261 F)

* Comparaison pour 10 000 h d'utilisation.

Prix du kWh tarif base hors abonnement : 0,108 € TTC.

Quelques conseils éclairés

- Pour votre confort visuel, plusieurs sources de faible puissance sont préférables à une seule source très puissante.
- Pensez bien sûr à éteindre l'éclairage lorsque vous quittez une pièce.
- Profitez au maximum de l'éclairage naturel, le meilleur de tous en termes de confort. De plus, il est gratuit pour encore 3 à 4 milliards d'années !





Le Sigeif, autorité concédante du service public de distribution du gaz et de l'électricité en Île-de-France.

Le Syndicat Intercommunal pour le Gaz et l'Électricité en Île-de-France organise la distribution publique du gaz et de l'électricité pour 168 communes en Île-de-France, représentant 4,7 millions d'habitants. Interlocuteur de référence, il représente et défend le service public de la distribution des deux énergies auprès des concessionnaires Électricité de France et Gaz de France. Il apporte aux communes adhérentes assistance juridique, technique et financière.

Une expérience centenaire

En cent ans, le Sigeif, le plus grand syndicat intercommunal de France, a acquis une expérience sans égale, entièrement vouée à ses communes adhérentes et à leurs habitants.

www.sigeif.fr

www.ademe.fr
Numéro Azur 0 810 060 050



www.edf.fr
Numéro Azur 0 810 126 126



www.gazdefrance.com
Numéro Azur 0 810 140 150



Parce que l'énergie la moins polluante et la moins chère est celle que l'on ne consomme pas, le Sigeif s'investit aux côtés du citoyen-consommateur pour la maîtrise de l'énergie.