

LA SOBRIÉTÉ ÉNERGÉTIQUE À LA MAISON

POUR RÉDUIRE MA CONSOMMATION



Des gestes simples
AU QUOTIDIEN



SOMMAIRE

Le chauffage 3

L'éclairage 4

L'aération et la ventilation 4

L'eau chaude 5

Les équipements électriques 6

L'électroménager 7

La construction et la rénovation 8

ÉDITO

La Mairie d'ORSAY vous propose ce guide de conseils concrets et d'astuces faciles à mettre en place pour modérer les dépenses d'argent et d'énergie dans l'habitat. Cet outil pédagogique se veut pratique et adaptable à tous types d'habitat.

David Ros, Maire d'Orsay

Ce guide a été conçu pour vous accompagner au quotidien.

La ville a aussi pris des mesures pour optimiser sa consommation énergétique.



POUR RÉDUIRE MA CONSOMMATION

Des gestes simples

POUR LE CHAUFFAGE

- ✓ **16 ou 17°C suffisent** pour bien dormir. Baisser la température la nuit est sain et économique : $-1^{\circ}\text{C} = 7\%$ d'économies.
- ✓ **Baisser le chauffage** en cas d'absences prolongées ou le matin, avant de partir de chez soi.
- ✓ Penser à ouvrir et fermer les portes des pièces en fonction de vos équipements et des volumes que vous souhaitez chauffer.
- ✓ Installer une régulation et une **programmation de votre chauffage** vous permettra de gagner en confort, en réduisant de 10 à 25% la consommation d'énergie.
- ✓ **Ne pas couvrir vos radiateurs**, ils diffuseront mieux la chaleur.
- ✓ **Fermer vos volets** la nuit et avant de partir de chez vous pour faire des économies de chauffage.
- ✓ **Purger vos radiateurs** en début de saison de chauffe pour optimiser leur efficacité.
- ✓ **Désembouer les réseaux** de chauffage et les radiateurs pour améliorer l'efficacité du chauffage.
- ✓ **Entretien sa chaudière** avec un contrat d'entretien. Vous prolongez ainsi la durée de vie de votre chaudière. C'est aussi jusqu'à 5 fois moins de pannes et 12% de combustible économisé.
- ✓ **Faire ramoner sa cheminée**, c'est l'assurance d'une efficacité de fonctionnement et c'est essentiel pour votre sécurité.

Le saviez-vous ?

- ▶ L'installation d'un insert est plus efficace et moins polluante qu'un foyer ouvert. Un insert vous permettra de chauffer une partie de votre maison plus confortablement.
- ▶ Brûler du bois de qualité. Pour vos appareils de chauffage au bois, prenez du bois sec et non traité. C'est moins d'encrassement et de pollution pour une meilleure efficacité.
- ▶ Chauffer au bois à l'intersaison. Si vous disposez d'une cheminée, vous pouvez vous chauffer ponctuellement avec cette énergie. C'est souvent suffisant durant les intersaisons.

-1°C

7% d'économies

FERMER LES VOILETS
ET LES RIDEAUX
DANS LA CHAMBRE,
C'EST +1°C !!

POUR RÉDUIRE MA CONSOMMATION

Des gestes simples

POUR L'ÉCLAIRAGE

- ✓ Pensez à bien équiper l'ensemble de votre éclairage en **ampoules basse consommation**.
- ✓ Veillez à bien **paramétrer les lampes électriques extérieures** à détecteur pour limiter leur déclenchement la nuit lors de passage d'animaux nocturnes.
- ✓ Utilisez des **multiprises** à interrupteur qui permettent de brancher plusieurs appareils et de les éteindre tous en même temps.



UNE AMPOULE BIEN DÉPOUSSIÉRÉE OFFRE
40% D'ÉCLAIRAGE SUPPLÉMENTAIRE.

Les ampoules à LED consomment **90%** d'énergie de moins que les ampoules à incandescence classiques

POUR L'AÉRATION ET LA VENTILATION

- ✓ Nettoyer les bouches d'aération.
- ✓ Aérer son logement : ouvrir les fenêtres, radiateurs fermés, 5 à 10 minutes par jour suffisent.
- ✓ Fausse bonne idée : ne bouchez jamais une entrée d'air ou une bouche d'extraction au risque de se mettre en danger.
- ✓ Ne pas éteindre la VMC. Elle est conçue pour fonctionner en permanence. Mais sa vitesse est modulable et peut être réduite la nuit.



POUR RÉDUIRE MA CONSOMMATION

Des gestes simples

L'EAU CHAUDE

- ✓ **Optimiser votre chauffe-eau** ou votre chaudière. Pour éviter le développement de bactéries sans consommer trop d'énergie, régler la température entre 55 et 60°C.
- ✓ **Installer des mousseurs/réducteurs** de débits sur les robinets. Ils permettent de réduire le débit d'eau. Vous limiterez ainsi votre consommation en conservant la même sensation de confort.
- ✓ **Économiser l'eau chaude.** Un robinet mitigeur économise 10% d'eau par rapport à un robinet classique. Avec un robinet thermostatique, c'est jusqu'à 30% d'économies.
- ✓ **Installer une pomme de douche économique** pour consommer moins. Il est conseillé d'installer une pomme de douche permettant de régler le débit d'eau au strict nécessaire.
- ✓ **Traquer et colmater les fuites d'eau.**
- ✓ **Mettre en place un calorifugeage** (isoler et protéger la tuyauterie pour limiter les pertes de chaleur).

Le saviez-vous ?

- ▶ Si une douche consomme en moyenne entre 25 et 100 litres d'eau, un bain consomme quant à lui en moyenne 250 litres d'eau.
- ▶ Une fuite goutte à goutte peut représenter jusqu'à 35 000 litres d'eau par an.
- ▶ Une fuite à un robinet c'est jusqu'à 120 litres d'eau par jour.
- ▶ Une fuite sur une chasse d'eau c'est 600 litres d'eau par jour.

RÉGLER LA
TEMPÉRATURE
DU CHAUFFE-EAU
entre **55°C**
et **60°C**

Robinet
thermostatique
↓
30% d'économie

POUR RÉDUIRE MA CONSOMMATION

Des gestes simples

LES ÉQUIPEMENTS ÉLECTRIQUES

- **Débrancher le chargeur de batterie** une fois son appareil rechargé. S'il reste branché, le chargeur consomme encore de l'électricité.
- **Couper les veilles** de sa télé et de son ordinateur quand ils ne servent pas. Un écran consomme en veille, en l'espace de 18 heures, autant d'électricité que s'il restait allumé pendant 6 heures, soit jusqu'à 70% de sa consommation totale en électricité.
- **Utiliser une multiprise avec interrupteur.** Un ordinateur éteint mais qui reste branché continue à consommer de l'électricité (environ 70 Wh/jour). Alors, débranchez plutôt le matériel après usage ou connectez-le sur une multiprise avec interrupteur.

Le saviez-vous ?

- ▶ Les loisirs audiovisuels et la bureautique sont aujourd'hui notre premier poste de consommation électrique : 34,5%. Pensez à éteindre vos équipements dès que vous ne vous en servez plus.

UTILISER
UNE MULTIPRISE AVEC
INTERRUPTEUR POUR
FAIRE PLUS DE **80€**
D'ÉCONOMIES
PAR AN.

POUR RÉDUIRE MA CONSOMMATION

Des gestes simples

L'ÉLECTROMÉNAGER



- **Recouvrir les poêles et casseroles** avec un couvercle pendant le temps de monter en température.
- Bien utiliser son **réfrigérateur : 4 à 6°C**, c'est la température idéale pour conserver vos aliments sans consommer plus d'énergie qu'il n'en faut.
- **Décongeler vos aliments** dans le réfrigérateur pour économiser sa consommation énergétique.
- **Nettoyer** régulièrement **la grille arrière** de votre réfrigérateur ou congélateur afin d'optimiser leur fonctionnement.
- Faire fonctionner votre électroménager en **mode éco**. Sur les lave-vaisselles et les lave-linges, la touche "éco" permet d'économiser 25% d'énergie ainsi que de l'eau.
- Laisser le linge **sécher à l'air libre** plutôt que d'utiliser un sèche-linge.
- **Faire fonctionner votre lave-linge, lave-vaisselle, chauffe-eau la nuit** afin de limiter la demande d'électricité aux heures pleines et de réaliser des économies en souscrivant un **contrat heures creuses**.
- **Optimiser le nettoyage de son four**. Profitez d'une fin de cuisson pour lancer le nettoyage de votre four par pyrolyse. C'est une opération très gourmande en énergie.
- Les fers à repasser et les centrales à vapeur sont très consommateurs d'énergie. Ne pas les laisser allumer si vous arrêtez le repassage.
- **Éviter d'utiliser des piles pour les consoles de jeux**. Les consoles de jeux fonctionnant avec des piles nécessitent plus d'énergie que branchées sur une prise électrique.

Le saviez-vous ?

- ▶ Un cycle de lavage à 40°C consomme 3 fois moins qu'un cycle à 90°C.
- ▶ Un programme "pleine charge" est moins consommateur que deux lavages "demi-charge".
- ▶ Un sèche-linge peut consommer 500 kWh par an, soit 15% de votre consommation annuelle.

LAVER SON LINGE
À **30°C**, C'EST
PLUS DE **50%**
D'ÉLECTRICITÉ
EN MOINS

Dégivrer le congélateur



jusqu'à 30%
d'économie sur
consommation sa
d'électricité

POUR RÉDUIRE MA CONSOMMATION

Des gestes simples

LA CONSTRUCTION ET LA RÉNOVATION

- **Isoler son logement** : empêcher la chaleur de s'échapper est la meilleure solution pour chauffer moins et donc consommer moins d'énergie.
 - **Installer des fenêtres à double vitrage** : en remplacement des fenêtres anciennes, des fenêtres à double vitrage améliorent le confort thermique, acoustique et vous permettent de faire baisser votre facture de chauffage.
 - **Isoler son ballon d'eau chaude** : l'isolation du ballon et des canalisations permet d'éviter jusqu'à 500 kWh de pertes par an et de lutter contre l'humidité.
 - **Contrôler la toiture et les murs** de votre habitat et intervenez rapidement sur les défauts d'étanchéité.

L'ISOLATION
EST LA PREMIÈRE
AMÉLIORATION À
APPORTER POUR
RÉDUIRE SA FACTURE
D'ÉNERGIE.

Le saviez-vous ?

- ▶ L'isolation est la première amélioration à apporter pour réduire sa facture d'énergie.
- ▶ Une maison labellisée BBC-Effinergie consomme jusqu'à 7 fois moins en chauffage qu'une maison classique.

S'informer sur les économies d'énergie :

- Subventionner vos travaux de rénovation comme : crédit d'impôt, TVA à taux réduit, prêts à taux zéro, aides locales
 - > <https://alec-ouest-essonne.fr/>
 - > **Paris-Saclay Renov' • 01 84 77 77 77**
- Un site pour s'informer : découvrez l'espace "éco-citoyens" de l'ADEME : des conseils pour rénover votre habitat, pour vos achats, vos déplacements et les aides financières disponibles
 - > www.ademe.fr
- Participer en logement collectif : c'est durant les assemblées générales que peuvent se décider les travaux pour l'immeuble (isolation, éclairage, chauffage...). Pour pouvoir décider, il faut participer. N'hésitez pas à vous rapprocher de votre syndic de copropriété.
- Apprendre en s'amusant : expliquer le développement durable à vos enfants tout en s'amusant, c'est possible ! Découvrez tous nos jeux en ligne sur notre site "M ta Terre"
 - > www.mtaterre.fr