

# 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 ?

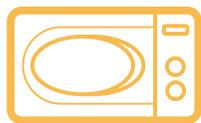
- ▶ Les loisirs audiovisuels et la bureautique sont aujourd'hui notre premier poste de consommation électrique : 34,5%. Pensez à éteindre vos équipements dès que vous ne vous en servez plus.

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](http://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](http://www.mtaterre.fr)