ENARGIA

GUIDE PRATIQUE

DE SOBRIÉTÉ ÉNERGÉTIQUE

www.enargia.eus - info@enargia.eus - 05.54.81.00.82

SOMMAIRE

“ **ENARGIA**, le fournisseur local d’électricité 100% renouvelable au Pays basque, vous propose ce guide pratique pour (re)découvrir les gestes de sobriété énergétique. De pièce en pièce, parcourez rapidement les astuces qui aident à **réduire sa consommation, limiter ses dépenses et préserver notre territoire !**

C’est parti ! ”

1 **LE SALON**
Pièce centrale et multi-usages **03**

2 **LA CUISINE**
Réduire sa consommation énergétique mais pas que... **05**

3 **LA SALLE DE BAIN**
2ème plus gros poste de consommation d’énergie **08**

4 **LE BUREAU & LE NUMÉRIQUE**
Diminuer son impact **10**

5 **LES TEMPÉRATURES**
Choisir la température idéale pour chaque pièce **12**

○ Servez-vous de ces cercles, placés à gauche des gestes de sobriété, pour cocher ceux que vous appliquez déjà ! Vous verrez ainsi plus vite les gestes qu’il vous reste à mettre en place, et pourrez revenir dessus au fur et à mesure.

LE SALON

Le salon, pièce centrale et multi-usages dans laquelle nous nous retrouvons en famille, avec nos amis ou même seul, abonde de gestes simples et efficaces à mettre en place. Découvrez nos conseils, pour allier réduction de consommation, confort et économies !

10 gestes simples

à mettre en place pour diminuer ma consommation

- ◯ 01/ **J'installe des rideaux épais** aux fenêtres, en réduisant le plus possible l'espace avec les fenêtres et j'évite qu'ils ne recouvrent les radiateurs, la chaleur se diffuserait alors moins bien.

- ◯ 02/ **Je ferme les volets** et tire les rideaux tous les soirs. Un volet fermé pendant la nuit peut réduire la déperdition de chaleur de la fenêtre jusqu'à 60%.

- ◯ 03/ **Je vérifie que les montants** des fenêtres et des portes extérieures ne laissent pas passer l'air.

- ◯ 04/ **J'ouvre les rideaux et les volets** en journée et favorise au maximum les apports en éclairage naturel (qui est de plus un meilleur éclairage pour l'œil humain).

- ◯ 05/ **J'utilise des couleurs claires** sur les murs et pour les luminaires. Cela permet à la lumière naturelle de se répartir plus uniformément dans l'espace.

- ◯ 06/ **J'installe des ampoules** basse consommation ou LED, limite le nombre de lumières allumées dans la pièce et éteins celles non utilisées.

LE SALON

- ◯ **07/ Je règle la température** intérieure à 19°C dans les pièces occupées la journée et à 17°C la nuit et en journée dans les pièces peu occupées. 1°C en moins c'est 7% d'économie d'énergie !

- ◯ **08/ J'utilise un thermostat** d'ambiance et ferme les portes des pièces non chauffées.

- ◯ **09/ J'éteins le chauffage d'une pièce** en cours d'aération, quand je m'absente et lors des beaux jours.

- ◯ **10/ Je mets le chauffage en mode hors gel** en cas d'absence prolongée. Attention à ne pas surchauffer en rentrant. L'idéal est de régler la programmation pour que le chauffage se relance doucement quelques heures avant son retour.

En supplément :
- **Je nettoie régulièrement les ampoules** et les luminaires pour maximiser leur efficacité.
- **Je purge et dépoussière les radiateurs** pour gagner également en efficacité.
- **Si j'ai une cheminée à foyer ouvert**, je l'équipe d'une trappe d'obturation.

Et pour les équipements ?

- ◯ **J'éteins toutes les veilles** (box internet, TV, ordinateur, console de jeux vidéo...) à l'aide par exemple de multiprises à interrupteur ou à minuteur. Les veilles peuvent représenter jusqu'à 10% de la facture d'électricité.

- ◯ **Je choisis un écran TV** sans voir trop grand, et regarde l'étiquette d'énergie avant d'acheter. Plus sa taille est importante plus la TV consomme de l'énergie.

- ◯ **Je baisse la luminosité des écrans** tout en gardant le confort d'utilisation.

- ◯ **Je modère le visionnage** des vidéos en streaming.

- ◯ **J'évite le streaming et le contrôle** de la TV via la console de jeux qui est plus gourmande en électricité.

- ◯ Si j'aime avoir un fond sonore, **je préfère la radio à la télévision**.

LA CUISINE

La cuisine, pièce dans laquelle nous mijotons nos bons petits plats, regorge de gestes efficaces pour réduire sa consommation énergétique mais pas que...

10 gestes simples

à mettre en place pour diminuer ma consommation

- ◯ 01/ **Je couvre les casseroles et poêles** pour que cela chauffe plus vite lorsque je cuisine, et utilise des casseroles adaptées à la taille des plaques pour éviter toute déperdition de chaleur.

- ◯ 02/ **J'éteins le feu ou les plaques** quelques minutes avant la fin de la cuisson, et profite de la chaleur résiduelle.

- ◯ 03/ **J'utilise une bouilloire** plutôt que la casserole pour faire bouillir l'eau.

- ◯ 04/ Pour mes boissons chaudes, **j'ajuste la quantité d'eau à bouillir** et stoppe l'appareil avant que ce ne soit trop chaud.

- ◯ 05/ **J'ouvre le moins possible** la porte du four, la perte de chaleur nécessite un appel de puissance supplémentaire pour remettre la température du four à niveau.

- ◯ 06/ **J'attends que mon plat** soit froid avant de le mettre au frigo, cela évitera une surconsommation d'énergie pour refroidir.

LA CUISINE

- ◯ **07/ J'anticipe mes repas** et laisse décongeler mon plat au frigo. Sinon, j'utilise plutôt le micro-ondes que le four pour le décongeler et pour réchauffer également les aliments.

- ◯ **08/ Je me lave les mains** à l'eau froide. En effet, le temps de se laver les mains est trop court pour que l'eau chaude arrive jusqu'à soi.

- ◯ **09/ J'enlève les emballages** de mes courses avant de les ranger dans le réfrigérateur. Ils ont tendance à isoler du froid, les ôter permettra d'éviter une surconsommation pour refroidir.

- ◯ **10/ J'évite de trop ouvrir** la porte du réfrigérateur, cela augmente sa consommation d'énergie et diminue la durée de conservation des aliments.

En supplément :
Je débranche les appareils dont je ne me sers pas pour éviter les veilles !

Équipements & Buanderie, 10 gestes supplémentaires !

- ◯ **Je remplis mon congélateur** : moins il y a d'espace, moins il consomme.

- ◯ **Je règle la température** de mon congélateur à -18°C et à 4°C pour mon réfrigérateur.
1 degré de moins équivaut à 5% de consommation de l'appareil en plus.

- ◯ **Je dégivre les appareils** «froids» dès que la couche de givre s'épaissit. 3mm de givre peut augmenter leur consommation jusqu'à 30% !

- ◯ **Je place les appareils** «froids» loin des sources de chaleur, et à 5cm du mur.

- ◯ **Je nettoie régulièrement la grille** arrière du réfrigérateur, et les grilles de la VMC.

- ◯ **Je détartre les machines** et nettoie les filtres.

- ◯ **Je programme le nettoyage d'un four** à pyrolyse après une cuisson, et bénéficie de la chaleur accumulée.

- ◯ **Je lance le lave-vaisselle et le lave-linge** quand ils sont pleins, de préférence en mode éco ou à basse température.

- ◯ **Je programme mes appareils** sur les heures creuses si je dispose de cette option.

- ◯ **Si je peux faire sécher mon linge à l'air libre**, j'évite d'utiliser le sèche-linge. Sinon, je mets du linge bien essoré dans le tambour pour réduire le temps de séchage au maximum.

En supplément : je choisis des équipements économes en énergie, et sélectionne la dimension de mes équipements en fonction de mes besoins.

CE N'EST PAS TOUT...

... d'autres gestes de sobriété peuvent être mis en place en cuisine ! En voici quelques-uns...

L'eau

✓ **J'équipe mes robinets de mousseurs** (également appelés économiseurs d'eau).
✓ **J'utilise une bassine** pour faire la vaisselle et économiser de l'eau.

Les appareils

✓ **Je répare mes appareils** tant que possible avant d'en acheter à nouveau, et privilégie l'achat de seconde main, le prêt ou la location de certains appareils à utilisation exceptionnelle.

Les déchets

✓ **Je réduis au maximum le gaspillage** alimentaire.
✓ J'évite les **emballages**.
✓ Je mets en place un **compostage**...

Les aliments

Je fais attention à :

✓ **l'origine** géographique,
✓ le type d'aliment et la **saisonnalité**,
✓ le mode de **production**,
✓ et favorise des **filières courtes** et **responsables**.

LA SALLE DE BAIN

La salle de bain, pièce dans laquelle nous passons peu de temps, représente pourtant le deuxième plus gros poste de consommation d'énergie dans nos logements après le chauffage. La meilleure manière de consommer moins d'énergie, liée notamment à l'eau chaude, est d'optimiser sa consommation.

8 gestes simples

à mettre en place pour diminuer ma consommation

- ◯ **01/ Je laisse les mitigeurs sur la position** la plus froide. Bien souvent, nous avons terminé notre action le temps que l'eau chaude arrive jusqu'à soi.

  > **Je privilégie donc l'eau froide** pour certaines actions rapides ; comme par exemple se laver les mains.

- ◯ **02/ J'équipe les robinets et la douche** d'un robinet thermostatique pour prérégler la température.

- ◯ **03/ Je privilégie des douches rapides** aux bains. Cela fera moins d'eau consommée et donc moins d'eau à chauffer ! En prenant des douches de 5 min ou moins, je consomme 2 à 4 fois moins d'eau.

  > Pour m'aider, **j'utilise un sablier de douche** ou je choisis une musique de la durée souhaitée. En prime, je pourrais chanter sous la douche !

- ◯ **04/ Je coupe l'eau de la douche** quand je me savonne.

LA SALLE DE BAIN

- ◯ **05/ Si j'utilise un sèche-serviette**, il ne doit pas être tout le temps allumé. Je peux le lancer au maximum 30 minutes avant ma douche et l'éteins juste après.

- ◯ **06/ Je règle mon chauffe-eau** entre 55° et 60°C, et le détartre tous les 3 ans. *Je le programme sur les Heures Creuses si je dispose de cette option.*

- ◯ **07/** En cas d'absence prolongée, **je peux éteindre mon chauffe-eau** ou ballon d'eau chaude.

- ◯ **08/ Je vérifie que les tuyaux** et le ballon d'eau chaude sont bien isolés.

En supplément :
*Quelques conseils pour **diminuer sa consommation d'eau** dans la salle de bain :*

✓ **J'équipe mes robinets et pommeau** de douche de mousseurs /économiseurs d'eau. Cela peut réduire de 30 à 50% le débit d'eau !

✓ **Je récupère l'eau** de ma douche, le temps qu'elle arrive à bonne température, avec une bassine et la réemploie plus tard, par exemple en chasse d'eau ou pour arroser les plantes.

✓ **J'installe une chasse d'eau** à double débit.

LE BUREAU

Le bureau, pièce ou partie de la pièce de vie qui est de plus en plus présente dans nos logements, représente un poste important sur lequel jouer pour diminuer son impact de consommation énergétique.

12 gestes simples

à mettre en place pour diminuer ma consommation

- ◯ **01/ J'éteins l'ordinateur** /écran après usage.
- ◯ **02/ J'utilise le gestionnaire d'énergie** pour prendre le relais et mettre l'ordinateur /écran en veille si je suis occupé·e ponctuellement.
- ◯ **03/ Je baisse la luminosité des écrans** tout en gardant le confort d'utilisation.
- ◯ **04/ Je ne charge pas en continu** mes équipements.
- ◯ **05/ J'ai un usage raisonné** de mes équipements et des services numériques.
- ◯ **06/ Je stocke le moins possible** de documents, j'évite les multiples copies, je fais régulièrement le ménage dans mes fichiers et désinstalle les logiciels que je n'utilise pas.
- ◯ **07/ Je privilégie les échanges en audio** à la vidéo, et limite mon usage de la vidéo en streaming surtout en 4G/5G.

& LE NUMÉRIQUE

- ◯ **08/ Je préfère une connexion de type wifi**, ADSL ou fibre, à la 4G/5G qui consomme 23 fois plus d'énergie.
- ◯ **09/ J'éteins toutes les veilles et la box** internet quand je suis absent ou durant la nuit, à l'aide par exemple de multiprises à interrupteur ou à minuteur.
- ◯ **10/ J'imprime les documents** que si nécessaire, et en recto-verso.
- ◯ **11/ J'optimise l'éclairage naturel**, et place le bureau à proximité de la fenêtre.
- ◯ **12/ J'utilise une lampe de bureau** plutôt qu'un plafonnier.

En supplément :
L'impact de la consultation des sites internet et des emails est conséquent sur les consommations électriques.
Comment faire pour réduire les consommations associées ?

✓ **Saisir des requêtes de recherche précises**, plus on est précis plus on trouve rapidement la réponse et on réduit le nombre de requêtes. Saisir directement l'URL recherchée (ajouter aux favoris).

✓ **Fermer tous les onglets ouverts**, ce sont des consommations électriques supplémentaires pour une page laissée ouverte inutilement.

✓ **Alléger les mails et compresser** les pièces jointes. Le transfert et traitement de mails nécessite de l'énergie, plus il est lourd plus il en nécessite.

✓ **Choisir les destinataires** uniquement nécessaires.

✓ **Se désinscrire des newsletters** qui ne nous intéressent pas.

✓ **Nettoyer régulièrement la boite mail** et supprimer les vieux mails. Cela permettra de réduire l'énergie utilisée pour être stockés sur des serveurs.

✓ **Ne stocker sur le cloud** que ce qui est réellement utile.

✓ **Entretenir le matériel** pour l'utiliser le plus longtemps possible. Réfléchir à ses besoins avant de faire l'acquisition de nouveaux équipements et privilégier le matériel d'occasion, reconditionné ou en location.

LES TEMPÉRATURES

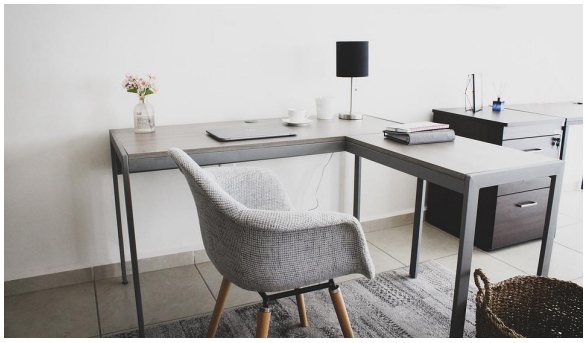
Le chauffage représente 60% de la consommation totale d'énergie (mais peut atteindre 70 à 75%). Adapter les températures en fonction de vos pièces est primordial, et vous permettra de réaliser des économies d'énergie tout en gardant un confort de vie. Alors, **comment bien choisir la température de chaque pièce** ?

Les pièces à vivre : 19 °C

Réglez la température à 19°C dans les pièces occupées la journée, et à 17°C la nuit et en journée dans les pièces peu occupées.

Pour adapter la température des pièces facilement, installez une régulation et une programmation sur votre chauffage (robinets thermostatiques, thermostat d'ambiance, sonde extérieure...).

Chaque degré compte !
Réduire de 1°C le chauffage fait baisser votre consommation énergétique de 7% et inversement. Ramenées sur une année, les économies d'énergie réalisables sont loin d'être négligeables.



LES TEMPÉRATURES

La chambre : 17 °C

Dans les chambres, 17°C est la température recommandée par l'ADEME (l'agence de la transition écologique). Associée à une bonne couette, elle garantit un sommeil réparateur.

Dans les chambres des nourrissons, la température doit être plus élevée; entre 18°C et 20°C.

La salle de bain : 17-22 °C

Dans cette pièce où l'utilisation nécessite des températures différentes, optez pour 22°C quand vous l'utilisez et 17°C le reste du temps, comme dans les toilettes.

Aérer & fermer les volets
Aérer entre 10 et 15 minutes chaque jour est un réflexe santé qui ne fait perdre que très peu d'énergie et permet d'évacuer l'humidité. *On prend soin d'éteindre les radiateurs situés dans la pièce durant l'aération !*

Bien fermer volets et rideaux limitera les pertes de chaleur.

L'isolation c'est fondamental (*)
Les pertes d'énergie peuvent aller jusqu'à 30% par an et bien au-delà dans certains cas de logements très mal isolés. Des travaux d'isolation peuvent être onéreux mais sont un investissement pour l'avenir. *N'hésitez pas à vous renseigner sur les aides disponibles.*

Isolez également les portes des pièces avec des bas de portes !

D'autres astuces...
- L'été, si indispensable, privilégiez le ventilateur au climatiseur.
- Plutôt frileux·ses en hiver ? Pensez pull ou plaid avant d'augmenter la température !

(*) Besoin de conseils et d'informations neutres et gratuites sur la rénovation énergétique et les aides financières ?
Contactez l'Espace conseil France Rénov' du Pays Basque au 05 59 46 31 60 ou par mail : france-renov.paysbasque@soliha.fr

RECAP

Encore plus pratique et pour terminer ce guide en beauté, voici une synthèse de quelques principaux gestes à retenir ! Attention, il ne faut pas oublier de mettre également les autres en place ;)

- ◯ **Volets et rideaux**
  Je les ouvre tous les jours et les ferme tous les soirs.

- ◯ **Lumières**
  J'installe des ampoules basse consommation ou LED. J'éteins toutes les lumières qui sont inutiles et lorsque je sors des pièces.

- ◯ **Veilles**
  J'éteins toutes les veilles et la box internet lorsque je n'en ai pas l'utilité, la nuit et durant mon absence.

  Rappel : Les veilles peuvent représenter jusqu'à 10% de la facture d'électricité !

- ◯ **Robinets**
  Je laisse les robinets sur la position la plus froide et je réalise certaines actions à l'eau froide.

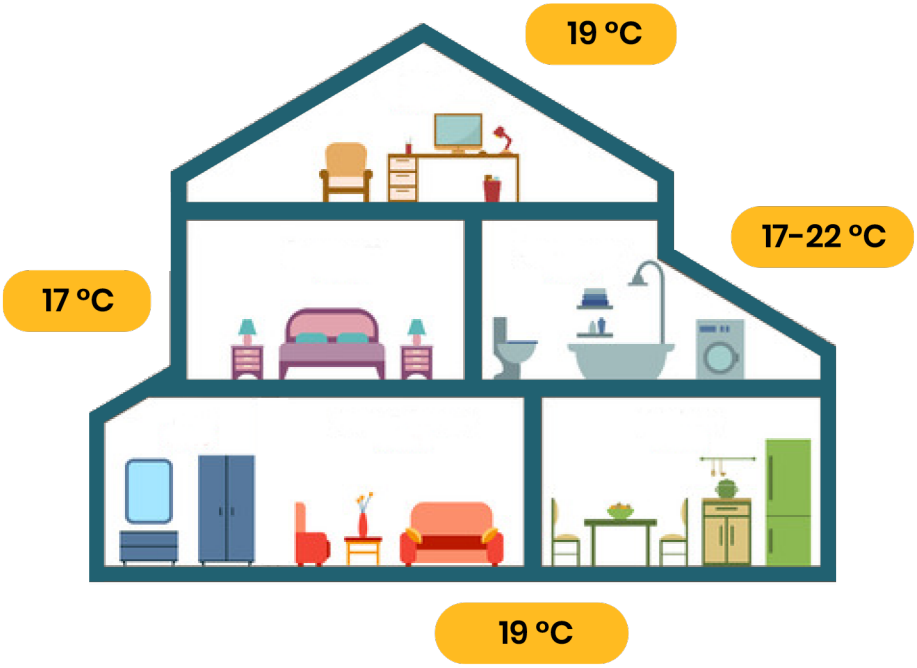
- ◯ **Douches**
  Je privilégie les douches rapides au bain et si je peux je prends ma douche en moins de 5 minutes !

- ◯ **Entretien**
  Je nettoie, entretiens, dégivre, purge, dépoussière... régulièrement mes appareils, radiateurs, ampoules...

- ◯ **Absence**
  Lorsque je suis absent·e je coupe un maximum d'appareils, chauffe-eau, chauffage... et les programme si je peux pour mon retour.

RECAP

La température idéale pièce par pièce



Températures

Je règle la température intérieure à 19°C dans les pièces occupées la journée et 17°C la nuit et en journée dans les pièces peu occupées.

Rappel : 1°C en moins c'est 7% d'économie d'énergie !

A vous de jouer !

Vous disposez à présent de nombreuses astuces pour commencer ou continuer votre chemin vers la sobriété énergétique ! N'hésitez pas à aller encore plus loin et à partager vos gestes avec votre entourage.

L'énergie est notre avenir, économisons-la !

ENARGIA

www.enargia.eus - info@enargia.eus - 05.54.81.00.82