



OR.GE.CO

Consommer bien,  
c'est vivre mieux !

Agence  
départementale  
de Paris

ORGANISATION GENERALE DES CONSOMMATEURS

Agence de Paris

> PARIS Actu'

Juillet 2014

Spéciale

## Le mot de la Présidente



Réduire  
sa consommation  
d'énergie

Chers adhérents, Chères adhérentes,

Economiser l'énergie est une des préoccupations actuelles.

Comment faire pour dépenser le moins possible tout en consommant au mieux.

Vous trouverez dans cette news spéciale, quelques conseils utiles qui vous permettront d'économiser l'énergie et éviter ainsi l'explosion de vos factures.

Quotidiennement, l'énergie frappe à vos portes : chauffage, éclairage, eau, électroménagers, confort dans le logement.

Bonne lecture, n'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires.

Elyane Zarine  
Présidente

## ■ Mieux consommer pour moins dépenser

La meilleure façon de faire baisser sa facture d'énergie c'est avant tout de consommer mieux. Sans difficulté, gardez le même confort tout en réduisant le montant de votre facture. Des petits gestes du quotidien jusqu'aux travaux de rénovation, il est possible de réduire la consommation d'énergie

### • Le chauffage

Comment bien se chauffer en hiver sans renoncer à son confort ?

Quelques gestes malins suffisent.

#### Chauffer utile c'est :

- Eviter de chauffer les pièces qui ne sont pas occupées à plein temps (chambre, bureau...).
- Si possible, programmer une remontée de la température durant les temps de présence.
- Eteindre les radiateurs lorsque l'on ouvre les fenêtres pour aérer (10 minutes suffisent).

#### Entretien de la chaudière :

Pour une chaudière individuelle, **l'entretien annuel est obligatoire**. Il permet, outre d'assurer la sécurité et le bon fonctionnement des équipements, de réaliser des économies d'énergie.

8 à 12% d'énergie  
consommée en  
moins

#### En cas d'absence il est conseillé de :

- **Baisser la température de 3 ou 4 °C**, lors d'une absence de moins de deux jours.
- **Régler la chaudière « hors gel »**, si l'absence est supérieure à deux jours en période froide.

#### Pour un rendement optimal des radiateurs, il est recommandé de :

- les purger une fois par an,
- les nettoyer régulièrement,
- ne pas les dissimuler,
- éviter de placer un meuble devant ou de les encombrer d'objets

## Chauffage (suite)

### Le saviez-vous ?

1°C en moins  
c'est 7%  
de consommation  
en moins sur la  
facture

#### Garder la chaleur à l'intérieur :

Prendre l'habitude de fermer les volets et les rideaux le soir pour éviter toute déperdition de chaleur supplémentaire.

#### Une température agréable :

- Dans le salon, 19°C
- Dans les chambres, 16 à 18 °C
- Pour la salle de bains, 21°C



## • L'éclairage

### Profiter au maximum de la lumière du jour !

#### Et ... :

- S'installer près des fenêtres pour lire ou travailler, et privilégier, pour l'intérieur de l'habitat, les teintes claires qui réfléchissent la lumière.
- **Préférer des abat-jour clairs** qui restituent d'avantage de lumière.

### Adopter les ampoules basse consommation pour :

- une durée de vie **8 fois plus grande**,
- réaliser entre **75 et 80% d'économie** par rapport à une ampoule à incandescence.



### Surveiller les appareils électriques indispensables mais gourmands !

#### C'est :

- **Faire la chasse aux « petites lumières rouges »** en éteignant les appareils qui restent en veille après utilisation (chaîne hi-fi, lecteur DVD, téléviseur, ordinateur, imprimante...).
- **Préserver le matériel.** Veiller à éteindre chaque appareil avant de couper le courant avec l'interrupteur de la multiprise.
- **En cas d'absence prolongée**, débrancher tous vos appareils

### Le saviez-vous ?

En dépoussiérant  
régulièrement  
les ampoules,  
leur flux lumineux  
est amélioré de 40%.

### Les appareils en veille consomment de 300 à 500 kWh par an

#### Le jour :

- **Utiliser des multiprises munies d'un interrupteur.** Elles permettent de brancher plusieurs appareils et de les éteindre tous.

#### La nuit :

- **Attention aux yeux !** Il est vivement déconseillé de regarder un écran dans le noir complet.

## • L'eau

L'eau est un bien de consommation précieux. Les bons réflexes sont nécessaires pour garantir sa qualité tout en la préservant. Une mauvaise utilisation de l'eau peut augmenter la consommation jusqu'à 40%. Là encore, certains automatismes simples sont à adopter.

### Le saviez-vous ?

Une douche représente  
60 litres d'eau contre  
200 litres pour un bain.  
Préférer la douche au  
bain c'est diviser la  
consommation d'eau  
par 4 !

#### La chasse d'eau :

- Une chasse d'eau à double débit consomme entre 3 et 6 litres d'eau. Elle permet une économie annuelle de 30m<sup>3</sup> pour une famille de 4 personnes.

#### Les robinets :

##### Savoir les fermer et les ouvrir à bon escient.

12 litres par minute : c'est le débit courant d'un robinet. Laisser couler l'eau en se lavant les dents, c'est un **gaspillage d'environ 10 000 litres d'eau par an.**

##### En fermant le robinet

pendant que l'on se rase, que l'on se lave les mains ou les dents, c'est **réduire la consommation d'eau de moitié.**

##### Un robinet qui goutte

par jour consomme jusqu'à **300 litres d'eau**, une chasse d'eau qui fuit jusqu'à **35 500 litres par an.**



Une fuite d'eau peut vite augmenter la facture. Souvent le gel ou une surpression dans vos installations en est la cause.

**Comparez vos factures d'eau** afin de détecter un surplus de consommation causé par une fuite.

## • L'électroménager

L'électroménager est omniprésent dans le logement, mais mal utilisés, les appareils électroménagers peuvent vite faire grimper la facture d'énergie. Pour concilier confort, économie, efficacité et écologie, quelques astuces sont à connaître.

### Le saviez-vous ?

Il est recommandé de procéder fréquemment au dégivrage pour faire des économies car, un demi-centimètre de givre c'est 30% de consommation en plus

### Le lave-vaisselle :

- Préférer un panier de rangement modulable en acier inoxydable ou en polypropylène (pas de rayure, de tâches et d'odeur).



### Le lave-linge

- Respecter strictement la dose de lessive indiquée.
- Prélaver uniquement lorsque le linge est très sale.
- **Privilégier une vitesse d'essorage  $\geq$  à 900 trs/min** et préférer l'air libre ou un local ventilé pour sécher le linge.
- Remplir le tambour : 1 lavage « pleine charge » vaut mieux que 2 lavages « éco ». **Si le contrat de fourniture d'énergie prévoit des tarifs « heures creuses »,** utiliser le « départ différé » qui fera démarrer la machine à une heure tardive programmée au préalable. Attention au bruit !
- Protéger la machine avec **des produits anticalcaire**.

Lorsque le linge n'est pas très tâché,  
**privilégier les programmes à basse température.**

*(Lavage à 30°C = 3 fois moins d'énergie qu'un lavage à 90°C)*

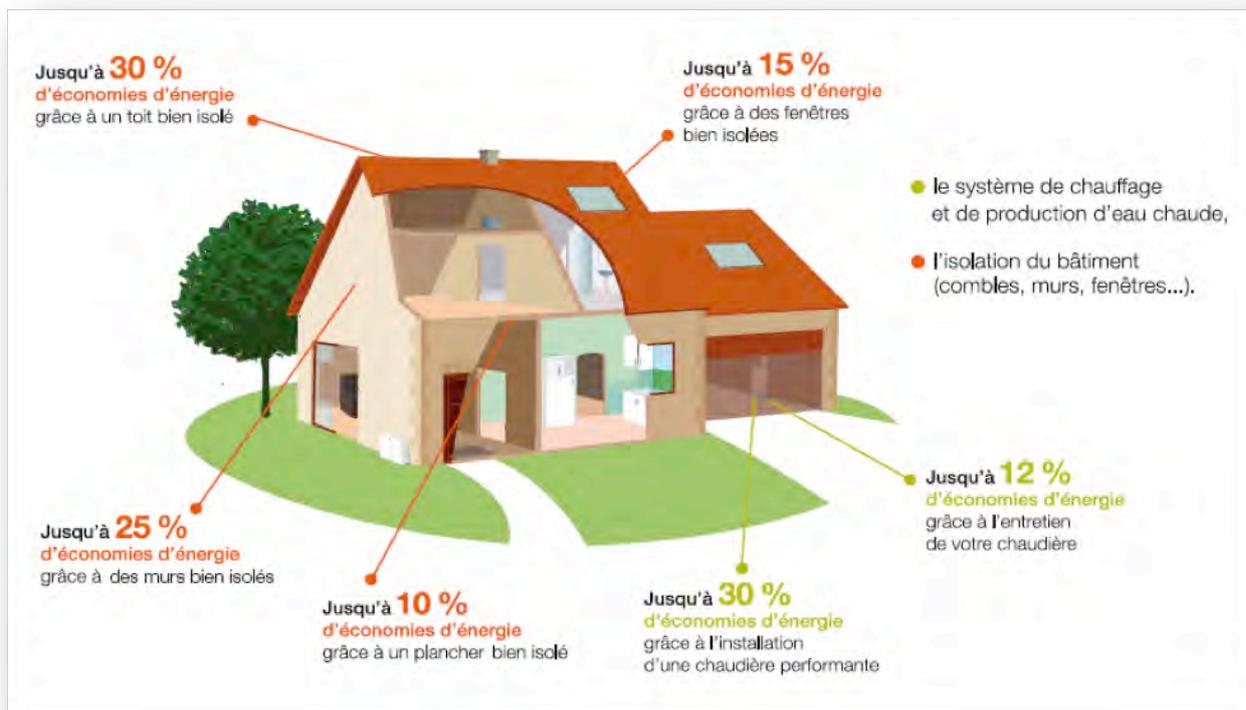
### Le réfrigérateur :

- **L'air doit pouvoir circuler** derrière et à l'intérieur.
- **Dépoussiérer** la grille arrière 2 fois par an.
- **Nettoyer souvent** les parois intérieures.
- **Ne pas le placer à côté du four ou d'un radiateur.**
- **Ne pas l'exposer au soleil.**
- **Emballer soigneusement les aliments,** moins d'odeur c'est plus d'hygiène.



## • Le bâti

Diminuer sa consommation d'énergie c'est aussi rénover sa maison pour être mieux chauffé et gagner en confort



### Pour aller plus loin... :

Avant d'initier tous travaux de rénovation énergétique, il est nécessaire d'évaluer son logement à travers la réalisation d'un **audit thermique en contactant un professionnel de la rénovation énergétique certifié RGE\***.

Celui-ci permettra :

- d'avoir une idée précise des potentialités et de l'état énergétique de votre logement
- de définir les travaux ou le « bouquet des travaux »<sup>1</sup> les plus adaptés à votre logement et à ses comportements. (identifier leur priorité)
- d'identifier les aides financières mobilisables et les critères importants à prendre en compte pour choisir des professionnels compétents

L'État met à disposition des consommateurs différentes aides pour la rénovation thermique du logement.

#### Pour plus d'information sur ce sujet :

<http://www2.ademe.fr/>

<http://www.anah.fr/>

<http://www.renovation-info-service.gouv.fr/>

<http://www.developpement-durable.gouv.fr/>

*1 - La notion « bouquet des travaux » s'applique au crédit d'impôt développement durable (CIDD) et/ou à l'éco-prêt à taux zéro. Elle correspond à la combinaison d'au moins 2 actions efficaces d'amélioration de la performance énergétique du logement parmi une liste de 6 catégories d'actions réalisées au titre d'une même année ou sur 2 années consécutives. (Source ADEME : Guide ADEME des aides financières de l'habitat, avril 2014).*

\* RGE : Reconnu Garant de l'Environnement

#### ORGANISATION GENERALE DES CONSOMMATEURS

Agence de Paris - 3 rue Tourneux 75012 PARIS  
Tél : (33) 01 44 75 53 68

Directrice de la publication : Elyane Zarine  
Concept maquette : Pierre Marx  
Documentation : GDF SUEZ