

Les 101 écogestes de Watty

Un livret édité par Eco CO2



Contenu du livret

EcoCO2	5
Le chauffage	6
Eclairage	10
Cuisson	12
Eau et eau chaude sanitaire	16
Réfrigérateur, congélateur	23
Autres usages	25
Mes éco-gestes	29

EcoCO2

Eco CO2 est une société de conseils spécialisée en efficacité énergétique.

Son activité repose sur deux axes complémentaires :

- La sensibilisation et l'accompagnement de publics aux économies d'eau et d'énergie (élaboration de contenus pédagogiques, suivi des consommations, éco-coaching)
- Le développement de nouveaux outils de visualisation des consommations d'énergie

Le programme Watty™ à l'école vise à sensibiliser les élèves des écoles élémentaires aux économies d'énergie et d'eau et à les rendre acteurs de la maîtrise de la demande d'énergie dans leur établissement et à leur domicile.

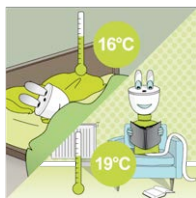


Le chauffage

Pour les logements les mieux conçus, le chauffage peut représenter 20% de la facture énergétique, sinon, plutôt 40 % à 50%.

Les températures à respecter sont de : 19° C dans le séjour, 16°C dans les chambres, 22° C dans la salle de bain quand elle est utilisée ; il s'agit d'ailleurs d'une réglementation en ce qui concerne le logement collectif.

Penser qu'un degré en plus représente une surconsommation de 7 % sur la facture énergétique !



Opter pour une température de 19° C dans les pièces à vivre et 16° C dans les chambres.

1°C de moins dans la pièce c'est 7% d'économies sur la facture !

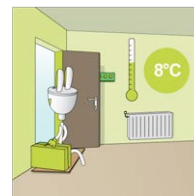


En cas d'absence pour la journée, baisser le thermostat pour maintenir 16° C.

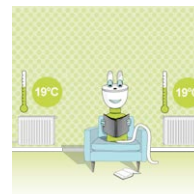
Au retour, le remettre dans sa position initiale. Le monter pour «chauffer plus vite» ne servirait à rien sinon à consommer plus d'énergie : la pièce ne retrouvera pas plus rapidement la bonne température pour autant.



Si le logement est équipé d'un thermostat d'ambiance, optimiser le chauffage en réglant des températures différentes de jour et de nuit.



En cas d'absence de plus de 48h, positionner le thermostat sur la position minimum ou, mieux, hors gel (8° C environ).



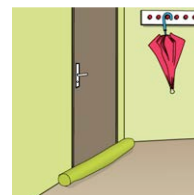
Régler sur la même position le thermostat de tous les radiateurs d'une pièce.

Ce n'est pas parce que un appareil est froid qu'il ne fonctionne pas. Le thermostat commande sa mise en marche selon les besoins. Pour bien régler le thermostat d'un radiateur, placer au milieu de la pièce à environ 1m20 du sol un thermomètre. Régler le ou les thermostats des radiateurs sur une position moyenne. Attendre environ 2h puis lire la température affichée. Ajuster le thermostat de façon à obtenir 19°C et repérer la bonne position par un trait au feutre. Il sera alors plus facile de retrouver la bonne température dans la pièce.



Eteindre les radiateurs lorsqu'on ouvre une fenêtre pour aérer.

Une aération de 10 minutes par pièce est suffisante pour renouveler la totalité de l'air.



Isoler les portes et les fenêtres.

Vérifier leur étanchéité et utiliser si besoin des joints d'étanchéité ou de la mousse isolante pour boucher les espaces et interstices des murs. Des fenêtres calfeutrées représentent une économie de 5% en appartement et de 8% en maison individuelle. Utiliser des «boudins de portes» pour éviter les infiltrations d'air froid.



Mettre des tapis sur les planchers froids.

Si on a froid aux pieds, on ressent plus le froid.

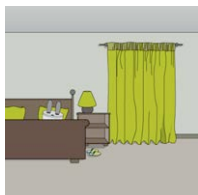


En cas de froid, enfiler un pull supplémentaire au lieu de monter le thermostat.



Eviter les chauffages d'appoints mobiles.

Ils représentent une consommation supplémentaire d'énergie et peuvent être dangereux.

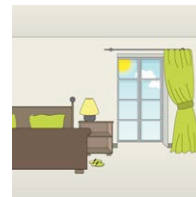


En hiver, fermer volets et rideaux la nuit.

La chaleur se conserve mieux ainsi et cela évite la sensation d'inconfort du à l'effet de paroi froide. Favoriser des rideaux épais à toutes les fenêtres des pièces chauffées.



En hiver, fermer les volets des pièces inoccupées.

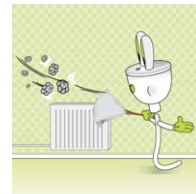


En hiver, dans la journée ouvrir volets et rideaux des fenêtres exposées au soleil.



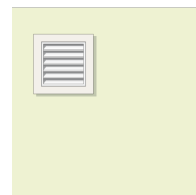
Dégager les radiateurs de tout obstacle à la circulation de la chaleur.

Ne rien poser sur les radiateurs et ne mettre ni rideau ni meuble devant.



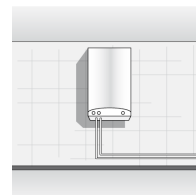
Dépoussiérer les radiateurs et convecteurs deux fois par an.

La poussière limite leur performance. Les dépoussiérer peut faire économiser jusqu'à 10% d'énergie.



Dégager les bouches d'aération.

Elles évacuent l'humidité et évitent la formation de moisissures.



Faire entretenir sa chaudière une fois par an par un professionnel agréé.

Il est indispensable de prendre un contrat d'entretien pour sa chaudière à gaz ou à fioul afin qu'elle soit nettoyée une fois par an et qu'elle se conserve en bon état de fonctionnement. Entretenir régulièrement la chaudière représente 8 à 12% d'économies d'énergie.

Eclairage

L'éclairage représente 15 % de la dépense d'électricité d'un ménage. La consommation annuelle pour un ménage représente en moyenne une consommation de 400 à 600 kWh.



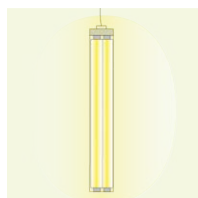
Utiliser de préférence des lampes basse consommation ou fluocompactes.

Une lampe basse consommation ou fluocompacte peut faire économiser jusqu'à 3 fois son coût en électricité et utilise 5 fois moins d'énergie qu'une lampe à incandescence pour la même luminosité. Elle dure 6 à 10 fois plus longtemps. Une lampe basse consommation de 18W utilisée 2h/jour = 1,54€/an. Un halogène de 500W utilisé 2h/jour = 38,57€/an.



Préférer les lampadaires équipés d'ampoules basse consommation que ceux à variateur équipés d'halogènes.

Le variateur des halogènes ne fait pas économiser de l'énergie : à mi-course, il ne diminue pas la consommation d'énergie de moitié ! Les lampadaires halogènes peu chers à l'achat se révèlent particulièrement gourmands à l'usage.



Dans les pièces où c'est possible, préférer les tubes fluorescents (néons).

Ces tubes sont particulièrement économiques à l'usage.



Dépoussiérer les ampoules pour un meilleur flux lumineux.

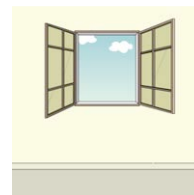
Une ampoule sans poussière, c'est 40% de flux lumineux supplémentaire.



Penser à éteindre systématiquement la lumière en sortant d'une pièce.



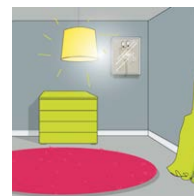
Privilégier les abat-jour clairs, et translucides.



En cas de changement de décoration, privilégier les murs de couleur claire qui réfléchissent mieux la lumière.



Placer bureaux, fauteuils de lecture, etc. perpendiculairement à la fenêtre pour exploiter au mieux la lumière naturelle.



Adapter la puissance de l'éclairage en fonction de ses activités.

Pour lire, une lampe dirigée directement sur la lecture de 11 à 15 W, pour éclairer un coin télé, une lampe de 8W, etc.

Cuisson



Faire dégeler dans le réfrigérateur chaque fois que possible les aliments congelés avant de les faire cuire.

Cela permet d'économiser de l'énergie sur le temps de cuisson.



Eviter le four ou le micro-onde pour décongeler les aliments.

Mieux vaut les faire décongeler au réfrigérateur, cela évite d'augmenter la consommation d'énergie de ce dernier.



Sortir les aliments du réfrigérateur 15 min avant la cuisson.

Ils nécessiteront moins d'énergie pour cuire.



Chaque fois que c'est possible utiliser le four à micro-ondes pour réchauffer un plat ou un liquide.

Il peut faire économiser jusqu'à 75% d'énergie sur une cuisson.



Utiliser de préférence des casseroles à fond plat et épais.

Les fonds plats et épais diffusent mieux la chaleur.



Adapter les casseroles à la taille de la plaque.

Cela permet d'exploiter au maximum les capacités de la table de cuisson.



Utiliser chaque fois que possible un autocuiseur.

Cela représente 40% d'économie par rapport à une cocotte ordinaire.



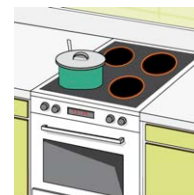
Utiliser chaque fois que possible un cuit vapeur (ustensile à étages).

Ils permettent la cuisson de plusieurs types d'aliments en même temps grâce à la vapeur produite dans le premier niveau.



Pour faire bouillir de l'eau, utiliser de préférence la bouilloire électrique.

Elle consomme moins que la table de cuisson mais attention cependant au calcaire qui la rend moins efficace.



Couvrir les casseroles pendant la cuisson.

20 à 30% d'énergie économisée par ce simple geste. Pour maintenir à ébullition 1,5 litre d'eau, il faut, avec un couvercle, 190W contre 720 W sans couvercle.



Réduire la température des plaques de cuisson dès que le liquide bout.

Une cuisson modérée suffit, les aliments ne cuisent pas plus vite à gros bouillons.



Eteindre le four ou les plaques avant la fin de la cuisson.

La chaleur persiste et permet ainsi à l'aliment de finir de cuire tout en faisant des économies d'énergie.



Nettoyer régulièrement les brûleurs et plaques électriques.



Garder la porte du four fermée pendant la cuisson.



Vérifier l'étanchéité du joint du four.

Cela évite les déperditions de chaleur.



Chaque fois que c'est possible, faire cuire deux plats à la fois dans le four.

Ce système est pratique surtout lorsque l'on dispose de la fonction chaleur tournante qui favorise la bonne circulation de l'air chaud tout en évitant l'échange d'odeurs.



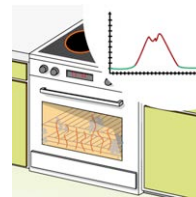
Utiliser la pyrolyse à bon escient.

Eviter d'en faire trop souvent si ce n'est pas nécessaire.



Déclencher la pyrolyse lorsque le four est encore chaud.

Ceci permet de bénéficier de la chaleur accumulée.



Si l'abonnement le permet, profiter des heures creuses pour faire fonctionner la pyrolyse.

Eau et eau chaude sanitaire

En France, chaque personne utilise en moyenne par an de 35 à 55 m³ d'eau, soit entre 95 et 150 litres par jour !

Le prix moyen du m³ d'eau potable est de 3,5 €. On estime les fuites à environ 10 % des quantités d'eau distribuées.

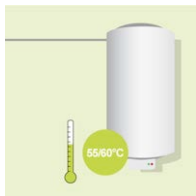
Consommation courante d'eau

- Vaisselle à la main 25 à 40 l
- Lave-vaisselle 10 à 20 l
- Lave-linge 70 à 120 l
- Chasse d'eau 6 à 12 l
- Douche (5 minutes) 40 à 80 l
- Bain 150 à 200 l
- Lavage de voiture environ 200 l



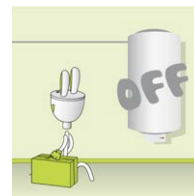
Prendre plutôt des douches que des bains.

Une douche consomme en moyenne 5 fois moins d'eau chaude qu'un bain, si toutefois le temps de douche reste raisonnable.

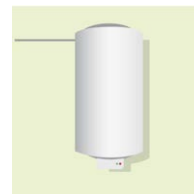


Faire régler le chauffe-eau entre 55 et 60°C.

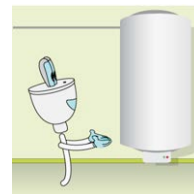
Le calcaire ne se dépose qu'à partir de 60°C (ce qu'évitent de mentionner les fabricants d'anti-calcaire). Mais ne pas descendre en-dessous de 55°C sinon gare aux bactéries !



Pendant une absence prolongée, éteindre le chauffe-eau.

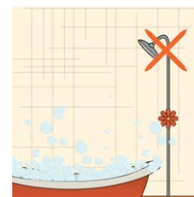


Prévoir un détartrage tous les 2 à 4 ans pour les appareils à production d'eau chaude.



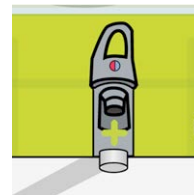
Souscrire à un contrat électrique adapté en cas de chauffe-eau électrique de grande contenance.

À partir de 100 litres, il est conseillé de recourir au double tarif. Programmer le chauffe-eau électrique en heures creuses pour avoir de l'eau toujours chaude au meilleur coût.



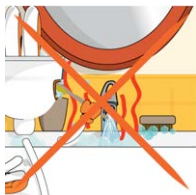
Installer si possible une pomme de douche économique.

Elle fractionne les gouttes d'eau et peut ainsi diviser par 2 la consommation d'eau.



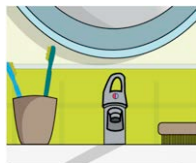
Equiper les robinets d'aérateurs (mousseurs).

Ils introduisent des bulles d'air dans l'eau et permettent de réduire considérablement le débit à 6 ou 8 litres d'eau par minute contre 14 en moyenne.



Fermer le robinet pendant le brossage des dents ou le savonnage des mains.

Pour le rinçage des dents, remplir un verre à dents est beaucoup plus économique.



En cas de changement de robinet penser à choisir un robinet mitigeur ou mieux un robinet thermostatique.

Un robinet mitigeur économise 10% d'eau par rapport à un robinet classique. Un robinet thermostatique, plus coûteux, est encore plus efficace : jusqu'à 30% d'économies.



Placer une bouteille d'eau pleine dans le réservoir de chasse d'eau dans le cas de toilettes anciennes.

Cela permet de réduire la contenance du réservoir et d'utiliser donc moins d'eau à chaque chasse.

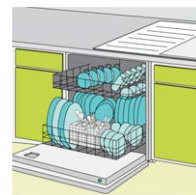


Utiliser à bon escient le système de double touche pour les chasses d'eau.



Eviter de laver la vaisselle sous l'eau courante.

Mieux vaut remplir partiellement l'évier, on peut économiser ainsi 80% de l'eau potable.



Utiliser si possible le lave vaisselle en le remplissant totalement.

Un lave-vaisselle bien rempli est bien plus économe que plusieurs petites vaisselles à la main.



Réparer ou faire réparer rapidement les fuites d'eau.

Un robinet qui goutte = 4l/h ou 2,9m³ par mois ; un mince filet d'eau au robinet = 16 l/h ou 11,5 m³ par mois ; la chasse d'eau des WC qui fuit = 25l/h soit 18m³/mois.

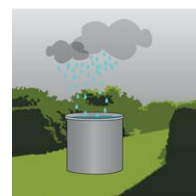


Récupérer l'eau de lavage des légumes pour arroser les plantes.



En été, arroser les plantes le soir.

Cela ralentit l'évaporation de l'eau.



Récupérer l'eau de pluie pour arroser les plantes, laver la voiture, etc.



Attendre de remplir le tambour de la machine à laver pour lancer un cycle.

Une lessive à pleine charge est bien plus économique que deux demi-charges.



Eviter les prélavages pour le lave-linge comme pour le lave-vaisselle.

Les machines actuelles ne nécessitent pas de prélavage.

Réfrigérateur, congélateur



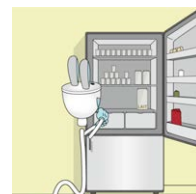
Dégivrer régulièrement réfrigérateur et congélateur.

Le givre est un excellent isolant thermique ! Il réduit donc l'efficacité du réfrigérateur. Avec 4 à 5 mm de givre, la consommation est déjà augmentée de 30%. Avec 3 cm, elle est multipliée par deux.



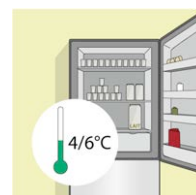
Vérifier l'étanchéité des joints.

Attention, des joints inefficaces peuvent multiplier la consommation d'énergie par 2. Pour vérifier l'étanchéité des joints, fermer la porte du réfrigérateur sur une feuille de papier : si elle se retire facilement, le joint est à changer.



Eviter de mettre trop de poids dans les portes.

Une porte qui fonctionne mal provoque des déperditions d'énergie.



Régler le réfrigérateur sur une température entre 4 et 6°C mais pas plus froid.

C'est le meilleur compromis entre bonne conservation et économies d'énergie. Pour vérifier la bonne température, placer un thermomètre dans le réfrigérateur pendant 2h. Vérifier la température et ajuster le thermostat en fonction. Chaque degré en moins par rapport à ces températures conseillées consomme 5% d'énergie en plus.



Emballer les aliments pour éviter la formation du givre.

Non seulement cela fait faire des économies d'énergie mais protège les aliments des bactéries dans le réfrigérateur et évite les mauvaises odeurs.



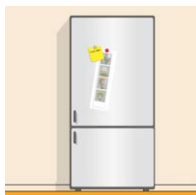
Retirer les suremballages avant de mettre les aliments au réfrigérateur.

Par exemple, retirer les emballages cartons des yaourts. L'air frais circule mieux entre les aliments, cela permet de gagner de la place et faire des économies d'énergie.



Laisser refroidir les plats préparés avant de les mettre au réfrigérateur.

Mettre un plat chaud au réfrigérateur est une opération vraiment déconseillée : cela fait augmenter la consommation d'électricité et altère le moteur du réfrigérateur.



Éviter d'installer son congélateur dans un local humide.

Le local humide est une source de formation de givre et donc de gaspillage d'énergie.

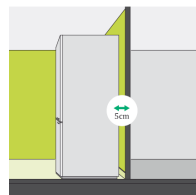


Eviter d'ouvrir la porte trop fréquemment ou de la laisser ouverte.



Eviter de placer le réfrigérateur ou le congélateur à côté d'une source de chaleur.

L'émission de chaleur d'un four par exemple pénalise le fonctionnement du réfrigérateur.



Laisser 5 cm entre le mur et le réfrigérateur.

L'efficacité d'un réfrigérateur passe par une bonne circulation d'air autour de sa grille arrière.



Dépoussiérer régulièrement la grille à l'arrière.

Cela évite les risques de surchauffe qui peuvent conduire à doubler la consommation électrique de l'appareil.



Eviter de surcharger le réfrigérateur.

Cela nuit à la circulation de l'air.



Maintenir un congélateur plein.

Un congélateur plein permet de maintenir un froid optimal sans trop de consommation d'énergie. Pour combler les espaces vides, utiliser des bouteilles plastiques remplies d'eau.



Eviter d'utiliser un vieux réfrigérateur en appoint.

Il risque d'être très gourmand en énergie.



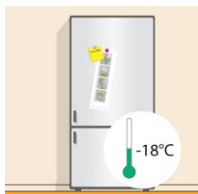
En cas de changement de réfrigérateur ou congélateur, adapter son volume à ses besoins.

Pour un réfrigérateur : 100l = 1 personne + 50 à 60l par personne supplémentaire. Pour un congélateur : 70l par personne en milieu urbain, 100 l par personne en milieu rural ou si l'on dispose d'un jardin.



En cas d'absence prolongée, vider et débrancher le réfrigérateur.

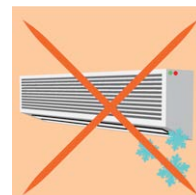
Laisser la porte entrouverte pour éviter la formation de moisissures.



Régler la température de son congélateur à -18°C.

Inutile de le régler à une température plus basse, cela suffit à préserver les aliments.

Autres usages



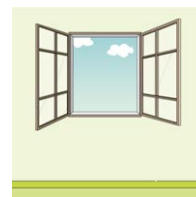
Eviter le plus possible la climatisation.

Cela évite l'augmentation conséquente de la facture d'électricité et l'émission de gaz à effet de serre. Sans climatiseur, un ventilateur plafonnier est le plus efficace car il brasse beaucoup d'air. Pour rafraîchir une pièce de 20m² environ, avec un ventilateur d'une puissance de 40W cela revient à 4,80€ pour 1000 heures d'utilisation. Avec un climatiseur (d'une puissance d'1kW) cela revient à 120 € pour la même durée d'utilisation !



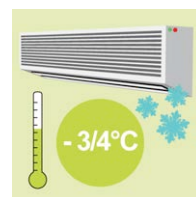
En été, baisser les stores ou fermer les volets des fenêtres exposées au soleil.

Cela évite de faire rentrer la chaleur dans le logement.



Créer des circulations d'air pour évacuer la chaleur accumulée dans les murs et les planchers.

L'été, pour aérer et ventiler le logement, ouvrir les fenêtres soit le matin avant 8h soit le soir et la nuit après 21h lorsque l'air est le plus frais.

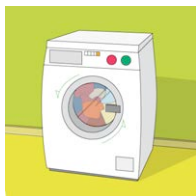


En cas d'utilisation nécessaire de la climatisation, réduire la température de seulement 3 à 4°C par rapport à la température extérieure.

Cela suffit à ressentir le frais et protège la santé.

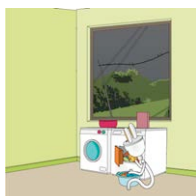


Lorsque c'est possible, faire sécher le linge à l'extérieur.



Si le linge sèche à l'intérieur, utiliser de préférence une vitesse d'essorage élevée.

À 1100t/min, l'essorage n'élimine que la moitié de l'eau présente dans le linge. En séchant à l'intérieur du logement, le linge libère l'eau sous forme d'humidité qui provoquera une consommation supplémentaire de chauffage. De plus, pour des raisons sanitaires (moisissures) cette humidité doit être éliminée d'une façon ou d'une autre : aération, ventilation.



En cas de séchage du linge par sèche-linge, utiliser une vitesse d'essorage élevée.

Moins il y aura d'eau résiduelle dans le linge, plus rapide sera le séchage, la consommation d'énergie sera donc moindre.



Eteindre systématiquement le lave-linge, sèche-linge, lave-vaisselle après usage.

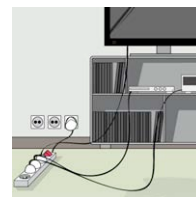
Une machine en veille continue à consommer du courant.



Proscrire les veilles de l'ordinateur et de ses périphériques.

Alimenter toutes les veilles de France pendant un an nécessite la production

annuelle d'une centrale nucléaire. En moyenne les veilles représentent 12 % de la facture énergétique des ménages !



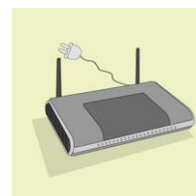
S'équiper de multiprises avec interrupteur.

L'accumulation de veilles augmente inutilement la consommation énergétique : mieux vaut brancher tous les équipements sur une multiprise munie d'un interrupteur que l'on éteint après usage.



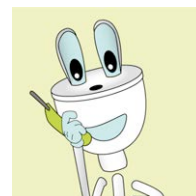
Proscrire les veilles de la télévision, du décodeur, du lecteur DVD, etc.

Attention, la plupart du temps éteindre un poste de télévision n'est pas suffisant : le transformateur se trouvant généralement avant l'interrupteur continue de consommer. Le décodeur en veille consomme en moyenne 13W.



Débrancher la «box» et les téléphones lors d'une absence prolongée.

La consommation de la «box» est loin d'être anodine. Les anciennes «box» consommaient en moyenne 11W alors que les nouvelles sont à plus de 18W.



Limiter les téléphones fixes sans fil.

Chacun d'eux est branché sur un transformateur qui consomme toute la journée même si le téléphone n'y est pas inséré.



A diagram of the energy label scale. It consists of seven horizontal bars of increasing length, each with a label to its left: A+++ (dark green), A++ (green), A+ (light green), A (yellow), B (orange-yellow), C (orange), and D (red). A vertical line is positioned to the right of the bars. A black arrow points from the right towards this line, and a dotted line connects the A+++ label to the arrow.

Lors du renouvellement d'un équipement privilégier les appareils étiquetés classe énergétique A+++.

Handwriting practice lines on page 30. The page contains 20 horizontal dashed lines for writing practice.

Handwriting practice lines on page 31. The page contains 20 horizontal dashed lines for writing practice.

Ce livret a été réalisé par Eco CO₂. Pour en savoir plus, rendez-vous sur
watty.fr

