

# Décembre – Janvier

## Attention à l'effet rebond !

Et oui ! L'amélioration technique de nos équipements, la bonne isolation des maisons n'a pas toujours les effets escomptés sur les économies d'énergie.

L'**effet rebond**, c'est l'annulation des efforts énergétiques par l'augmentation des usages.

Il se traduit par deux grandes catégories d'effets :

- Des **effets directs** :
  - L'**effet d'usage** qui est une augmentation de l'utilisation d'un équipement suite à une diminution de son coût de fonctionnement.
  - L'**effet de substitution** d'un usage par un autre suite à l'achat d'un équipement plus efficace pour le second usage. Par exemple, remplacer des trajets en train par des trajets en voiture après avoir acheté une voiture performante et économe.
- Et des **effets indirects** quand les gains énergétiques réalisés sont annulés par de nouvelles dépenses énergétiques. En voici deux types :
  - L'**effet d'énergie grise**, c'est-à-dire l'énergie nécessaire à la production d'un nouvel appareil. Par exemple, acheter une machine à laver de catégorie A+++ (dépense importante d'énergie grise) alors que l'ancienne machine fonctionne encore.
  - L'**effet de revenu** : l'économie réalisée sur la facture énergétique à la suite de l'utilisation d'un équipement plus efficace sera redépensée dans d'autres biens et services coûteux en énergie.

Pour neutraliser l'effet rebond, nous devons donc accepter de réduire nos usages, faire durer nos appareils tout en pratiquant au quotidien les économies d'énergie.



## Décembre

### Non au préalavage !



 J'évite d'utiliser les cycles de préalavage du lave-linge.

Privilégiez des solutions de préalavage manuelles ou laissez tremper les éléments les plus sales.

### Ca déborde !



 Je prends exceptionnellement des bains.  
Je prends des douches rapides et je coupe l'eau pendant le savonnage.

Une douche consomme de 30 à 60 litres d'eau chaude, alors qu'un bain consomme de 150 à 200 litres. Vous consommez donc 2 à 4 fois moins d'eau en préférant les douches aux bains.

Couper l'eau pendant le savonnage permet de réaliser une économie sur votre consommation.

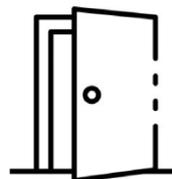
### Mode remplissage



 Je remplis le lave-vaisselle complètement avant de le faire tourner.

La touche « demi charge » ne fait pas économiser la moitié d'eau et d'électricité : elle permet une économie de 25 % d'électricité et n'est donc utile que si vous ne pouvez pas attendre de remplir la machine. Dans tous les cas, une machine pleine est préférable à deux demi-charges.

### La porte !



 Je ferme les portes des pièces les moins chauffées.

Fermer les portes des pièces non chauffées permet d'économiser l'énergie nécessaire à leur chauffage. Pour éviter les courants d'air, vous pouvez utiliser des bas de porte.

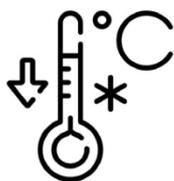
### Jour / Nuit



 Si je dispose de rideaux épais et/ou de volets, je les ferme la nuit et je les ouvre en journée.

Un volet fermé pendant la nuit peut réduire la déperdition de chaleur de la fenêtre jusqu'à 60 %. Le soir, fermez les rideaux et les volets. À l'inverse, en journée pendant l'hiver, favorisez au maximum les apports solaires. La sensation de confort sera améliorée, et vous pourrez alors baisser votre température intérieure d'un degré. Les volets et protections solaires conservent le logement frais en été et chaud en hiver.

### A bonne température



 Je règle la température des pièces autour de 19-20° la journée et 17° la nuit et en journée dans les pièces peu occupées.

Régalez la température entre 19 et 21°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 ! Pour adapter la température des pièces facilement, installez une régulation et une programmation sur votre chauffage

## Programme "éco"



*Je privilégie les programmes « éco » ou basse température du lave-vaisselle.*

Ces modes permettent de réduire la consommation jusqu'à 40 % par rapport au programme intensif.

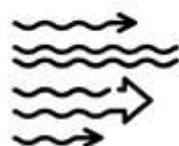
## Heures creuses



*Je programme le lave-linge pour qu'il fonctionne en heures creuses.*

Cela permet d'économiser sur vos factures lorsque vous avez souscrit un contrat avec option tarifaire « heures creuses – heures pleines ». (voir [www.energie-info.fr](http://www.energie-info.fr))

## De l'air !



*J'aère les pièces 10 mn par jour.*

Cela permet de renouveler intégralement l'air, sans que les murs aient le temps de refroidir. L'hiver, pensez à éteindre les radiateurs avant d'ouvrir les fenêtres.

## Janvier

### Ca bouille !



*Je chauffe l'eau à la bouilloire électrique plutôt que sur la plaque électrique ou le gaz.*

En théorie, c'est la bouilloire qui a la meilleure efficacité énergétique car elle est spécifiquement conçue pour chauffer l'eau avec des résistances très proches du réservoir. Selon des tests, l'efficacité énergétique d'une bouilloire dépasse les 80%, tandis que celle d'un micro-onde approche seulement les 67% et celle d'une plaque de cuisson au gaz 30%.

## Tout doux!



*Je réduis la puissance sous la cocotte minute pour atteindre juste le maintien en pression.*

De même, la cuisson des pâtes peut se poursuivre sans énergie, à partir du moment où l'eau est bouillante, à condition de bien mettre un couvercle sur la casserole pour éviter l'évaporation qui pompe beaucoup d'énergie.

## A plein régime !



*J'utilise un insert ou un poêle à plein régime avec des petits chargements de bois*

Un appareil à bois doit fonctionner à plein régime pour avoir un bon rendement. Ses performances se dégradent dès qu'il marche au ralenti : il consomme plus, s'encrasse et la pollution augmente.

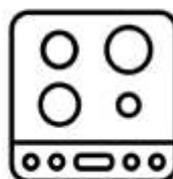
## Le sens de la mesure...



*Dans la bouilloire, je mets juste la quantité d'eau nécessaire*

Chauffer deux fois plus d'eau que nécessaire, c'est multiplier par deux la consommation d'énergie. Réfléchir à la juste quantité d'eau à chauffer : un réflexe à prendre !

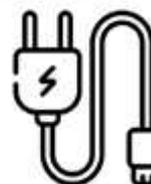
## Eteindre avant la fin



*J'éteins les plaques électriques un peu avant la fin de la cuisson pour profiter de la chaleur résiduelle.*

Les plaques de cuisson électriques (sauf les plaques à induction) continuent de chauffer plusieurs minutes après extinction : cette chaleur mérite d'être utilisée lors d'une cuisson longue.

## Débranchez !



*Je débranche les chargeurs inutilement reliés à une prise de courant.*

Si la consommation électrique d'un chargeur branché "à vide" est faible, imaginez, à une échelle nationale, l'effet de millions de chargeurs de téléphones branchés. Ce gaspillage énergétique par nos équipements électroniques augmente d'autant plus que leur présence dans les foyers s'accroît. En France, tout cela nous coûte en moyenne 80 euros par an et par foyer. Et si vous extrapolez à l'échelle mondiale, les chiffres s'envolent !

## La porte !



*J'évite d'ouvrir la porte du four pour surveiller la cuisson.*

Ouvrir la porte d'un four pendant qu'il fonctionne gaspille beaucoup de chaleur : pour évaluer la cuisson de votre préparation, il vaut mieux se servir de l'éclairage de contrôle.

## Mijotez couverts !



*Je mets un couvercle sur les casseroles.*

Vous pouvez économiser 25 % de l'énergie nécessaire à la cuisson en laissant le couvercle sur vos casseroles, tout en limitant le recours à votre hotte aspirante.

## La bonne taille.



*Je choisis la bonne taille de casserole pour la plaque de cuisson ou le bruleur.*

Une casserole à fond plat d'un diamètre adapté aux plaques permet d'utiliser au mieux l'énergie.