

Pour réduire efficacement ses consommations d'énergie à la maison

Sources : Info énergie en Rhône Alpes, Familles à énergie positive Guide 100 Eco-Gestes Edition 2014-2015

Voici quelques trucs et astuces pour faire des économies d'énergie chez vous. Autant d'idées précieuses pour votre portefeuille...et pour la Planète

Attention :

Il est difficile de tout mettre en place d'un seul coup ! Vous allez pouvoir identifier quelques actions prioritaires.... quand celles-ci sont bien intégrées revenez puiser de nouvelles idées. Le but de "Familles à énergie positive" est de se faire plaisir.

- l'isolation/ventilation :

- * Vérifier que les montants des fenêtres et des portes extérieures ne laissent pas passer les courants d'air
- * En hiver, aérer les pièces 5 minutes par jour, les fenêtres grandes ouvertes
- * Installer des rideaux épais et/ou des volets à toutes les fenêtres des pièces chauffées
- * Fermer les portes des pièces les moins chauffées
- * Fermer la cage d'escalier avec un rideau
- * Ne pas faire pendre les rideaux devant les radiateurs ou convecteurs
- * Nettoyer les grilles d'entrée d'air et d'extraction de la VMC (Ventilation mécanique contrôlée)
- * Couper la VMC pendant les absences de plus de 4 jours
- * Equiper la cheminée d'une trappe d'aération se refermant après l'utilisation

- le chauffage

- * Baisser la température
- * Utiliser un thermostat d'ambiance
- * Asservir la chaudière au thermostat d'ambiance
- * Equiper les radiateurs hydrauliques de vannes thermostatiques
- * Equiper le thermostat d'ambiance d'une programmation
- * Régler le thermostat en fonction de ses besoins
- * Couper ou baisser le chauffage la nuit ou lors d'une absence
- * Mettre le chauffage en mode hors gel en cas d'absence de plus de 2 jours
- * Ne chauffer que les pièces de vie
- * Basculer sa chaudière individuelle en mode "eau chaude seule" pendant l'été
- * Entretenir la chaudière et régler la température tous les ans
- * Purger régulièrement les radiateurs hydrauliques
- * Dépoussiérer régulièrement les radiateurs
- * Faire régulièrement désembouer le circuit de chauffage (hydraulique)
- * Isoler les tuyaux de mon circuit de chauffage hydraulique
- * Placer des panneaux réfléchissants derrière les radiateurs sur les murs non isolés
- * Eviter les radiateurs d'appoint, ou s'ils sont nécessaire, éviter les appareils à combustion
- * Ne pas utiliser de cheminée ouverte pour se chauffer
- * Utiliser son insert ou son poêle à plein régime avec des petits chargements de bois
- * Utiliser du bois de plus de 2 ans

- l'eau chaude sanitaire

- * Isoler les tuyaux d'eau chaude des espaces non chauffés
- * Régler la température du chauffe eau entre 55 et 60°C

- * Faire détartrer le chauffe eau tous les 2-3 ans
- * Moins de douches ou de bains
- * Souscrire à un contrat électrique adapté si vous avez un chauffe eau électrique
- * Utiliser un économiseur d'eau sur le pommeau de douche
- * Equiper ses robinets d'éco-mousseurs
- * Laisser systématiquement les mitigeurs sur la position la plus froide
- * Equiper les robinets de la cuisine et de la douche d'un robinet thermostatique
- * Couper son chauffe eau en cas d'absence de plus de 4 jours
- * Prendre des douches de moins de 5 minutes (Top Chrono !)
- * Encore plus fort : couper l'eau de la douche pendant le savonnage
- * Se laver les mains à l'eau froide
- * Utiliser un bac pour faire la vaisselle
- * Rincer la vaisselle à l'eau froide

- l'eau froide

- * Repérer les fuites
- * Utiliser une chasse d'eau à double débit
- * Récupérer l'eau de pluie pour arroser les plantes et laver la voiture

- le froid

- * Choisir son réfrigérateur/congélateur en fonction de sa consommation d'énergie
- * Bien dimensionner ses appareils de froid
- * Limiter le volume du réfrigérateur aux besoins du foyer
- * Placer les appareils de froid loin des sources de chaleur (four, cuisinière, fenêtre...)
- * Optimiser le rangement dans le réfrigérateur/congélateur
- * Vérifier régulièrement la température du réfrigérateur/congélateur

- * Dégivrer les appareils de froid au moins une fois tous les 3 mois
- * Nettoyer la grille arrière du réfrigérateur tous les ans
- * Réfléchir à ce que l'on va prendre avant d'ouvrir la porte d'un appareil de froid
- * Attendre que les plats aient refroidis avant de les mettre au réfrigérateur et les couvrir
- * Vérifier régulièrement l'étanchéité des joints du réfrigérateur/congélateur
- * Eviter de faire fonctionner plusieurs réfrigérateurs chez soi
- * Conserver certains produits au frais plutôt que dans le réfrigérateur

- l'audiovisuel / le petit électroménager / le HI-fi et l'informatique

- * Choisir un écran TV de faible puissance
- * Ne pas utiliser de TV dans les chambres
- * Utiliser des multiprises pour débrancher les appareils
- * Ne pas laisser les chargeurs branchés quand ils ne sont pas en fonctionnement
- * Brancher sa "Box" Internet à une minuterie
- * Eteindre complètement la télévision quand personne ne la regarde
- * Régler l'ordinateur pour qu'il consomme moins d'énergie

- le lavage

- * Choisir son appareil en fonction de sa consommation d'eau et d'énergie
- * Programmer les appareils pour fonctionner en heures creuses
- * Utiliser le plus souvent les cycles courts à basse température
- * Remplir complètement la machine avant de la faire tourner
- * Brancher le lave-linge/lave vaisselle sur l'arrivée d'eau chaude
- * Eviter de prélever le linge/la vaisselle
- * Détartrer régulièrement la machine

- * Nettoyer régulièrement les filtres de la machine
- * Adapter le programme d'essorage du lave-linge
- * Tant que possible, ne pas utiliser de sèche-linge
- * Laisser sécher la vaisselle à l'air libre même après le lave au lave vaisselle
- * Installer une prise coupe veille sur le lave-linge
- * Au sèche-linge, sécher le linge en plusieurs fois

- l'éclairage

- * Utiliser des ampoules basse consommation
- * Utiliser des couleurs claires sur les murs et pour les luminaires
- * Adapter la puissance de l'éclairage à chaque usage
- * Eteindre systématiquement quand on sort d'une pièce
- * Nettoyer régulièrement les ampoules et les luminaires
- * Ouvrir les rideaux et les volets dès qu'il fait jour ou dès qu'on se lève
- * Optimiser l'éclairage naturel
- * Eviter d'utiliser des lampes halogènes pour la lumière d'ambiance
- * Répartir les sources de lumière plutôt d'avoir un seul point lumineux
- * Utiliser des néons dans la cuisine, la salle de bain ou la cave

- la cuisson

- * Mettre un couvercle sur la casserole pendant la cuisson
- * Eviter le micro-onde pour décongeler les aliments
- * Utiliser le micro-ondes plutôt que le four pour réchauffer les aliments
- * Adapter la taille des casseroles à la taille des plaques électriques
- * Couper les plaques électriques un peu avant la fin de la cuisson
- * Eviter d'ouvrir la porte du four pour vérifier la cuisson
- * Programmer le nettoyage d'un four à pyrolyse après une cuisson
- * Vérifier régulièrement les joints du four

* Pour la cuisine, préférer les choix d'énergie les plus performants

A vous de mettre en place le maximum de ces petites astuces. !

Si vous souhaitez évaluer votre potentiel d'économies, RDV sur www.familles-a-energie-positive.fr pour répondre au "quizz 100 écogestes".