

GUIDE DES ÉCO-GESTES DANS L'HABITAT

LA SEINE-ET-MARNE AGIT POUR UN **TERRITOIRE DURABLE**



SEINE & MARNE
LE DÉPARTEMENT

L'énergie la moins chère et la moins polluante est celle que l'on ne consomme pas !

Dans notre quotidien, nous pouvons tous réduire notre consommation d'énergie et nos émissions de gaz à effet de serre responsables du changement climatique. C'est si facile d'éteindre la lumière quand nous sortons d'une pièce ou de baisser la température du chauffage la nuit...

Ces petits gestes anodins nous permettent de faire de réelles économies : en France, la dépense des ménages consacrée à l'énergie pour le logement est de 1 500 euros chaque année, en moyenne. Ils contribuent aussi à lutter contre le changement climatique.

Vous trouverez dans ce guide des conseils, des bonnes pratiques et des « éco-gestes » à mettre en application dans votre logement. Individuellement, ou en famille, nous pouvons tous adopter de nouveaux comportements ou modifier certaines de nos habitudes.

Le Département, qui gère près d'un million de mètres carrés de bâtiments (dont plus de la moitié sont des collèges), s'engage à maîtriser sa consommation d'énergie et à utiliser de l'électricité et du gaz d'origine renouvelable.

Nous avons conscience de la nécessité d'agir aujourd'hui pour mieux vivre demain et préserver les ressources naturelles. Alors, ensemble, agissons !

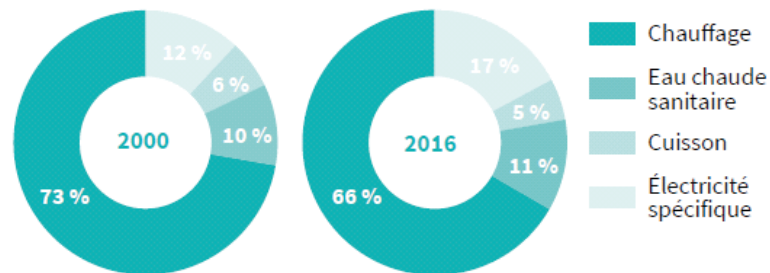
l'habitat au quotidien

La dépense énergétique des ménages est en moyenne de 2 900 euros par an, 52% de ce coût étant consacré au logement pour le chauffage, l'eau chaude sanitaire, la cuisson et les autres usages électriques.

Le premier poste de consommation énergétique des logements est le chauffage, suivi des appareils électriques.

Depuis plusieurs années, la consommation de chauffage par logement diminue, principalement grâce à l'amélioration de la performance énergétique des bâtiments. En revanche, elle augmente pour les usages électriques spécifiques, et cela en dépit de l'importante augmentation du prix de l'électricité depuis 1990, en lien avec la forte progression du taux d'équipement des ménages en appareils électroménagers et en équipements multimédias, et par la multitude d'équipements mobiles fonctionnant sur batterie.

Répartition par usage des consommations d'énergie des ménages dans leur logement



Source : CEREN - "Secteur résidentiel - Suivi du parc et des consommations d'énergie" juillet 2017

Des gestes simples vous permettent de l'environnement

Chauffer sans trop consommer

- **Empêcher la chaleur de s'échapper en isolant votre logement.** Si vos menuiseries laissent passer l'air, pensez à poser des joints adaptés ou à refaire le mastic des fenêtres.
- **Améliorer vos radiateurs existants.** Pour que vos radiateurs consomment moins d'énergie sans les changer, équipez-les de robinets thermostatiques permettant de maintenir la température choisie dans chaque pièce.
- **Entretien votre chaudière.** Une chaudière régulièrement entretenue, c'est 8 à 12% d'énergie consommée en moins (jusqu'à 105€ par an d'économie). En plus, c'est obligatoire tous les ans pour votre sécurité.
- **Vérifier les aérations.** La présence d'un appareil de combustion (chaudière, poêle...) dans une pièce implique de disposer de ventilations hautes et basses. Si votre chauffage d'appoint est un poêle à pétrole, une aération minimale de la pièce est nécessaire.
- **Contrôler les installations.** Pour les appareils de chauffage électrique (radiateurs « bains d'huile », convecteurs mobiles ou autres appareils), il ne faut pas les brancher sur des multiprises. Il y a risque de surchauffe et d'incendie.

réduire votre facture et de préserver

L'eau chaude sanitaire

Afin de limiter les consommations excessives :

- **Isoler** le ballon d'eau chaude et les tuyaux, s'ils sont dans un local non chauffé.
- **Détartrer** régulièrement le chauffe-eau ou faire appel à un professionnel. 1 cm de tartre fait consommer 50 % d'énergie supplémentaire.

L'électroménager

Lorsque vous remplacez un appareil électroménager, faites votre choix à l'aide des étiquettes-énergie. Elles vous guident et vous signalent les appareils économes.

- **Les classes A** rassemblent les appareils les plus économes en énergie. L'étiquette mentionne également la consommation d'eau pour les lave-linge et lave-vaisselle (en litre par cycle).

La réglementation de l'Union Européenne prévoit la disparition des classes A+, A++ et A+++ en mars 2021, pour revenir à une classification plus simple (de A à G) offrant une plus grande marge d'amélioration aux produits. Cette réforme prévoit également la création d'une base de données pour l'efficacité énergétique des nouveaux produits, et sa consultation par code QR intégré dans l'étiquette.

L'étiquette-énergie est une fiche destinée au consommateur qui indique les performances énergétiques d'un appareil ou produit.





Le séjour



Thermostat programmeur

- Il permet d'adapter la température du logement en fonction de votre mode de vie et du confort souhaité. Si vous en disposez, pensez à vous en servir. Par exemple : 19°C quand vous êtes présent le jour, 16°C la nuit. Si vous prévoyez d'être absent au moins 3h, baissez de 2-3°C la température de votre thermostat; au-delà de 6h, baissez de 3-4°C. Et pour vos vacances, utilisez la position « hors gel ».



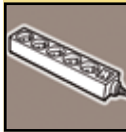
Radiateur

- Adapter la température : 1°C de moins, c'est 7% de consommation en moins (Jusqu'à 80€ par an d'économie).
- Éteindre le chauffage électrique lorsque vous aérez.
- Baisser la température en cas d'absence puis la relever à la valeur habituelle à votre retour, mais pas plus !



Éclairage

- Éteindre la lumière lorsque vous quittez une pièce.
- Utiliser des LED (Diodes Electro Luminescentes) ou des Lampes Fluocompactes (LFC). Ce type d'ampoule a une efficacité énergétique au moins 5 fois plus élevée qu'une lampe à incandescence traditionnelle et dure en moyenne respectivement 8 et 40 fois plus longtemps.



- Adapter la puissance de l'éclairage à vos besoins. Les éclairages de « couleur chaude » conviennent aux pièces de séjour et aux chambres, alors que les éclairages de « couleur froide » sont conseillés pour les pièces d'eau : salle de bain, WC...
- Ôter la poussière des ampoules. Une ampoule bien dépoussiérée offre 40% d'éclairage supplémentaire.
- Optimiser l'éclairage de vos lampes, éviter les abat-jours sombres ou épais qui interceptent trop de lumière.
- Et lorsque c'est possible, privilégier la lumière naturelle.

Télévisions, ordinateurs, téléphones

- Éteindre les appareils électriques au bouton plutôt qu'à la télécommande, pour supprimer les veilles inutiles (Jusqu'à 55 € par an d'économie).
- Brancher les appareils équipés de veille sur une multiprise à interrupteur.
- Débrancher les chargeurs. Un chargeur non relié à un appareil chauffe et consomme de l'électricité pour rien.

Volets

- En période hivernale, fermer les volets et tirer les rideaux à la tombée de la nuit pour limiter les déperditions de chaleur. En été, fermer les volets en journée pour conserver la fraîcheur des pièces.



La chambre



Radiateur

- La température de la chambre est recommandée à 16°C.
- Les radiateurs doivent être dépoussiérés pour bien fonctionner.
- Aucun meuble, ni rideaux ou autre objet ne doit être placé devant.
- Ne pas les couvrir avec des vêtements, couvertures ou autres tissus, surtout s'ils sont électriques ! (risque d'incendie)
- Baisser la température du radiateur en cas d'absence.
- Plutôt que de monter le thermostat, il est préférable de mettre un pull ou la nuit, de rajouter une bonne couverture sur son lit.



Fenêtre

- Aérer 5 à 10 minutes par jour, c'est bien suffisant pour renouveler l'air de la pièce (pensez alors à couper votre radiateur).
- Si vous avez des fenêtres de toit, les laisser en position « ventilation » le plus souvent possible.



Entrée d'air

- Laisser les grilles de ventilation dégagées, même en hiver ; y compris les réglottes situées en haut des fenêtres. Elles ont pour fonction d'aérer la pièce. Leur condamnation ne peut se faire qu'après avis d'un professionnel, surtout si vous disposez d'appareil de combustion dans votre logement (chaudière, poêle...).

Éclairage

- Éteindre la lumière lorsque vous quittez une pièce.
- Utiliser des ampoules basse consommation ou des LED.
- Opter pour des ampoules dites à « démarrage rapide ».



La cuisine



Réfrigérateur et congélateur

- Régler le réfrigérateur à 4°C et le congélateur à -18°C. Chaque degré supplémentaire équivaut à 5% en plus sur la facture.
- Pour éviter les pertes de froid et la formation de givre, limiter le nombre et le temps d'ouverture de la porte.
- Préférer l'utilisation du réfrigérateur pour décongeler vos aliments. Le micro-onde est plus rapide mais consomme énormément d'énergie.
- Dégivrer le réfrigérateur régulièrement, tous les 3 mois environ. 3 mm de givre suffisent à augmenter de 30% la consommation électrique de votre appareil.
- Éviter d'installer le réfrigérateur près d'une source de chaleur (four ou exposé au soleil).
- Couvrir les plats et attendre qu'ils refroidissent avant de les introduire dans le réfrigérateur.
- Vérifier l'étanchéité des joints pour éviter la déperdition.
- Laisser un espace entre le mur et votre appareil et dépoussiérer la grille arrière au moins deux fois par an afin de permettre au réfrigérateur d'expulser sa chaleur.



Grille de ventilation / Ventilation mécanique contrôlée (VMC)

- Nettoyer régulièrement les bouches de ventilation. Elles sont nécessaires pour le renouvellement d'air du logement et limiter l'humidité.



Cuisson

- Utiliser un couvercle pendant la cuisson de vos aliments. Maintenir 1,5l d'eau en ébullition demande 4 fois moins d'énergie avec un couvercle.
- Sur les plaques électriques, utiliser des casseroles à fond plat.
- Adapter les poêles et casseroles à la dimension du foyer. La flamme ne doit pas dépasser le fond.
- Baisser l'allure de chauffe dès que l'ébullition est atteinte, le temps de cuisson sera le même !
- Arrêter les plaques électriques en fonte ou le four avant la fin de cuisson. Ils continuent de chauffer et de diffuser de la chaleur pendant quelques minutes mais ne consomment plus d'énergie.



Lavage de la vaisselle

- Pour la vaisselle à la main, ne pas laisser l'eau couler en continu pendant le lavage des plats.
- Si un élément est particulièrement sale, le laisser tremper préalablement dans l'eau chaude.
- Éviter le pré-lavage du lave-vaisselle.
- Bien remplir le lave-vaisselle avant de le faire démarrer et bien le nettoyer pour prolonger sa durée de vie.



La salle de bains

Les toilettes



Machine à laver

- Bien remplir votre machine avant de la faire tourner. 1 cycle plein est bien plus économique que 2 cycles en demi-charge.
- Si un vêtement est particulièrement sale, le détacher à la main ou le laisser tremper dans l'eau, avant de le mettre en machine.
- Éviter le prélavage (c'est 15% d'énergie économisée).
- Utiliser la plus faible température, 30 ou 40°C suffisent souvent. Les lessives à 90°C sont à éviter. Elles consomment trois fois plus qu'un programme à 30°C.
- Penser à mettre en route votre machine pendant les heures creuses, si vous disposez d'un abonnement double tarification heure creuse / heure pleine.
- Si possible, éviter l'utilisation du sèche-linge. Le séchage à l'air libre est la méthode la plus économe.



Douche

- Préférer la douche au bain. Vous faites une économie de 403 € (162 € d'eau et 241 € de chauffage). Bain : 200 litres d'eau. Douche longue : 60 litres d'eau (8 min.). Douche économe : 15 litres (2 min. hors savonnage). Attention, à ne pas rester trop longtemps sous la douche.
- Fermer le robinet de la douche, lorsque vous vous savonnez.
- Utiliser, si possible, des robinets thermostatiques et/ou des régulateurs de débit. Avec un robinet thermostatique, la température est prédéfinie, vous n'avez pas à la régler

à chaque fois. Les économies peuvent atteindre 30% par rapport à un robinet mitigeur.

Robinet / Lavabo



- Ne pas laisser couler l'eau en se lavant les mains, en se brossant les dents ou en se rasant, c'est 15 litres d'eau gaspillés par minute.
- Laisser les robinets mitigeurs en position « froid » pour éviter des appels d'eau chaude pour des besoins courts.
- Remplacer les embouts des robinets par des « aérateurs – mousseurs ». Les économies sur votre consommation d'eau iront de 40 % à 60 % en fonction du modèle choisi.

Toilettes



- Réparer les fuites d'eau (robinets, chasse d'eau...) : une fuite sur une chasse d'eau consomme de 60 à 120 m³/an, soit 200 à 500 € environ.
- Installer une chasse d'eau à double débit ou installer des éco-plaquettes ou une bouteille pleine à l'intérieur du réservoir des toilettes, cela permet d'économiser 30 à 40 % d'eau.

Grille de ventilation / Ventilation mécanique contrôlée (VMC)



- Nettoyer régulièrement les bouches de ventilation. Elles sont nécessaires pour le renouvellement d'air du logement et limiter l'humidité.

VOS interlocuteurs

Les structures qui accompagnent les particuliers dans leurs démarches d'économies d'énergie sont regroupées au sein d'un réseau unique national, labellisé par l'Agence de la transition écologique (ADEME), le réseau FAIRE pour Faciliter, Accompagner et Informer pour la Rénovation Énergétique (www.faire.fr).

Le réseau FAIRE

Co-financés par l'ADEME, les collectivités territoriales et la Région Île-de-France, les Espaces FAIRE et les Plateformes territoriales de rénovation énergétique (PTRE) sont animés par des conseillers Maîtrise de l'énergie et rénovation énergétique de l'habitat. Ils proposent aux habitants, un accompagnement plus ou moins poussé suivant le niveau de service mis en place, avec des conseils gratuits techniques, financiers, juridiques, fiscaux, par téléphone, ou dans l'une de leurs permanences sur le territoire.

L'ANAH

L'Agence Nationale de l'Habitat (ANAH) accorde des aides financières pour travaux, sous conditions, à des propriétaires occupants, bailleurs et copropriétés en difficulté.

L'ADIL

Les conseils apportés par les ADIL reposent sur les compétences de juristes formés sur l'ensemble des thématiques liées au logement.

Le Département de Seine-et-Marne

Via le Fonds de solidarité pour le logement (FSL), et le Plan départemental d'actions pour le logement et l'hébergement des personnes défavorisées que le Département pilote avec les services de l'État, le Département

permet aux ménages les plus en difficulté d'accéder à un logement décent et de s'y maintenir dans de bonnes conditions de vie. Le Département contribue au financement de l'Agence locale énergie climat (ALEC) Seine-et-Marne Environnement.

Vous envisagez des travaux d'économie d'énergie ?

Prenez RENDEZ-VOUS avec un conseiller du réseau FAIRE !

En complément de sa compétence sur la précarité énergétique, le Département a initié le déploiement de Plateformes territoriales de rénovation énergétique (PTRE). Elaborées en pleine collaboration avec le Conseil d'Architecture, d'Urbanisme et de l'Environnement (CAUE), la Fédération Française du Bâtiment, l'ADEME, la Région Île-de-France, l'ADIL, l'ANAH et SEME, engagés pour apporter leurs compétences, ces PTRE constituent des guichets uniques qui ont pour mission d'apporter des informations et conseils d'ordre technique et financier aux Seine-et-Marnais désireux de se lancer dans la rénovation énergétique de leur habitat. Ces PTRE font partie du réseau FAIRE et sont installées sur le territoire par les EPCI, sous les noms de SURE (Service unique de la rénovation énergétique) quand l'intervenant est Seine-et-Marne Environnement, ou EIE, ALEC. Financées par la Région, l'ADEME, le Département et les EPCI, elles permettent d'accompagner gratuitement les Seine-et-Marnais qui s'engagent dans la rénovation énergétique. Au-delà de ces PTRE, le Département s'est engagé à coordonner l'ensemble des structures du réseau FAIRE de son territoire, afin de garantir le même niveau de service pour tous les habitants. Il souhaite ainsi marquer son engagement concret dans la transition énergétique et agir pour tous.

Informations et conseils gratuits sur la rénovation énergétique De votre logement et les énergies renouvelables

LE RÉSEAU FAIRE EN SEINE-ET-MARNE

ALEC Seine-et-Marne Environnement (SEME)

18 Allée Gustave Prugnat
Hôtel des Entreprises Site Prugnat
Moret-sur-Loing - 77250 Moret-Loing-et-Orvanne

SURE de Moret-Seine-et-Loing

sure@ccmsl.com - Tél. 01 72 79 92 50

SURE CACBP

sure@coulommierspaysdebrie.fr
Tél. 01 84 32 03 23

SURE CAPVM

sure@aggllo-pvm.fr - Tél. 01 60 37 23 56

SURE CCPMF

sure@cc-pmf.fr - Tél. 01 60 54 68 40 (accueil cc)

SURE CA Val d'Europe Agglomération

sure@vdeaggllo.fr - 01 78 71 40 93

Pour tous les autres territoires, contacter SEME

Tél. 01 64 31 19 67 - info-energie@me77.fr

Ces coordonnées sont susceptibles d'évoluer, veuillez alors vous référer au site internet www.faire.fr, ou www.seine-et-marne-environnement.fr/NRJ_carte_EPCI.html

ALEC Sud Parisienne

MAISON DÉPARTEMENTALE DE L'HABITAT

1 Boulevard de l'Écoute S'il Pleut - 91000 Évry
Tél. 09 83 39 27 03
eie@alec-sudparisienne.org

EIE de la Communauté de Communes du Pays de Montereau

29 avenue du Général De Gaulle
CS 90282 - 77130 Montereau-Fault-Yonne
Tél. 01 60 73 44 00
energie@paysdemontereau.fr

EIE Parc naturel régional du Gâtinais français

MAISON DU PARC

20 boulevard du Maréchal Lyautey
91490 Milly-la-Forêt - Tél. 01 64 98 73 93
accueil@parc-gatinais-francais.fr

EIE du Pays de Meaux

COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION DU PAYS DE MEAUX (CAPM)

Hôtel de ville de Meaux - 77100 Meaux
Tél. 01 60 09 98 61
energie-paysdemeaux@me77.fr

ANAH de Seine-et-Marne

DIRECTION DÉPARTEMENTALE DES TERRITOIRES (DDT)

Parc d'activités
288 rue Georges Clémenceau
77000 Vaux-le-Penil
Tél. 01 60 56 70 80
ddt-habitermieux@seine-et-marne.gouv.fr

ADIL de Seine-et-Marne

AGENCE DÉPARTEMENTALE D'INFORMATION SUR LE LOGEMENT

9 place Praslin - 77000 Melun
Tél. 0820 16 77 77 - adil77@wanadoo.fr

Département de Seine-et-Marne

Hôtel du Département | CS 50377 | 77010 MELUN
01 64 14 77 77 | seine-et-marne.fr    

