

AU QUOTIDIEN

# 40 TRUCS ET ASTUCES POUR ÉCONOMISER L'EAU ET L'ÉNERGIE

ÉDITION  
AOÛT  
2019

— LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE,  
ON Y GAGNE TOUS !



ADEME



Agence de l'Environnement  
et de la Maîtrise de l'Énergie

# Le point sur les consommations

## DES CHIFFRES QUI PARLENT

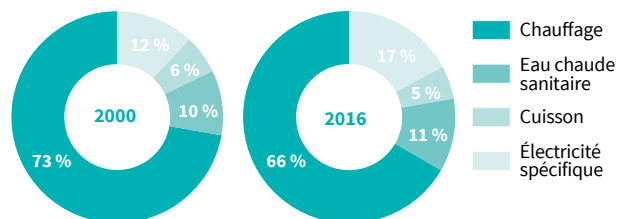
Un ménage consacre en moyenne **8,5 % de son budget annuel** à ses factures d'énergie : pour ses déplacements (48 %) et pour son logement (52 %). Cela vous semble peu ? Pourtant cela représente en moyenne **2 900 € par ménage et par an**.

## Moins de consommation pour le chauffage mais plus pour l'électricité

Depuis plusieurs années, la part du budget consacrée au chauffage diminue mais la consommation d'électricité ne cesse d'augmenter (+ 40 % depuis 1990).

La rénovation des logements (isolation plus efficace, chauffage plus performant...) a permis de faire diminuer les factures de chauffage et d'eau chaude. Cependant, les ménages sont de plus en plus équipés en appareils électriques et électroniques. Chaque foyer en possède en moyenne près d'une centaine !

### 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

## 143 litres d'eau potable par jour

C'est ce que consomme chaque français. C'est beaucoup !

► **93 %** de cette eau est utilisée pour l'hygiène corporelle, les sanitaires, la lessive, la vaisselle et l'entretien de l'habitat.

► **7 %** pour la boisson et la préparation des repas.

Les hausses de la facture d'eau peuvent parfois venir de petites fuites cachées. Un robinet qui goutte perd en moyenne 5 litres/heure, soit 120 litres/jour... Pour une chasse d'eau qui fuit, c'est plus de 600 litres/jour, soit la consommation quotidienne d'une famille de 4 personnes.

## RÉDUIRE SES FACTURES, C'EST POSSIBLE !

Limiter ses consommations d'énergie ne nécessite pas forcément de tout révolutionner. Quelques bons réflexes suffisent pour faire baisser les factures, en toute simplicité et à moindre coût !

### Le saviez-vous ?

► **Baisser le chauffage de 1°C** : - 7 % de consommation d'énergie.

► **Dégivrer son réfrigérateur** évite une surconsommation.

► **Couvrir les casseroles pendant la cuisson** : 4 fois moins d'électricité ou de gaz consommé.

► **Laver son linge à 30°C** : 3 fois moins d'énergie qu'un lavage à 90°C.

► **Privilégier le programme « Éco » du lave-vaisselle** : jusqu'à 45 % d'électricité économisée par rapport au programme intensif.

► **Éteindre les veilles dès que possible** : 10 % d'économies. 15 à 50 équipements par foyer restent en veille inutilement, ce qui représente un coût de 80 € par an. Une box allumée 24h/24h consomme autant qu'un réfrigérateur en une année.

► **Choisir des lampes à LED** qui consomment peu d'électricité et éclairent pendant environ 40 000 heures.

► **Utiliser un mousseur** afin de réduire le débit d'eau : pour une douche avec une réduction du débit de 50 %, c'est jusqu'à 160 € d'économies par an (pour un prix moyen de l'eau à 3,70 € le m<sup>3</sup>).

► **Laisser sécher le linge à l'air libre le plus souvent possible**. Utiliser un sèche linge de classe A coûte 34 € par an et 110 € par an pour un sèche linge de classe B.

► **Bien entretenir ses appareils**, ça compte aussi beaucoup ! Par exemple, garder son lave-vaisselle 14 ans au lieu de 11 ans permet d'économiser 105 €. Pour un lave-vaisselle A+ et A++, c'est 150 € d'économisés et pour un A+++, 250 €.

# Des petits investissements astucieux

## POUR RÉDUIRE LA CONSOMMATION D'EAU



<10 €

### Un mousseur (ou aérateur)

Une fois placé sur votre robinet, ce petit dispositif injecte de minuscules bulles d'air dans l'eau qui coule. Le débit du robinet est ainsi réduit **de 30 à 50 %** mais la pression ne diminue pas !



<10 €

### Un sablier ou un minuteur dans la salle de bain

Ce petit objet que l'on trouve quasiment dans toutes les cuisines peut être fort utile dans la salle de bain. Il vous aidera à ne pas dépasser **5 minutes sous la douche**.



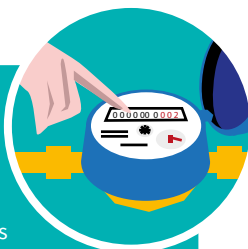
de 25 à 45 €

### Une douchette économe

Avec le même confort d'utilisation qu'une douchette classique, elle limite le débit de sortie de l'eau tout en optimisant la pression du jet. Vous réalisez ainsi **jusqu'à 75 % d'économie d'eau**.

## UNE ASTUCE POUR REPÉRER LES FUITES D'EAU

Relevez les chiffres inscrits sur votre compteur d'eau juste avant d'aller vous coucher. À votre réveil, si ces chiffres ne sont pas identiques et que personne n'a utilisé d'eau dans la nuit, cherchez la fuite !



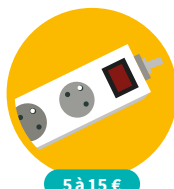
## POUR RÉDUIRE LA CONSOMMATION D'ÉLECTRICITÉ



<10 €

### Un thermomètre

Placé dans le congélateur, le réfrigérateur et un peu partout dans la maison, il permet à tout moment de juger si la température est adéquate. Vous pourrez ainsi régler votre congélateur, votre réfrigérateur et vos radiateurs pour éviter de trop consommer.



5 à 15 €

### Une multiprise à interrupteur

C'est l'accessoire indispensable pour faire des économies d'électricité. Brancher plusieurs appareils sur une multiprise permet d'éteindre simultanément tous vos équipements en veille. À la clé : jusqu'à **10 % d'économie** sur votre facture d'électricité !



<10 €

### Une prise programmable mécanique

Grâce à un système de programmation hebdomadaire et/ou quotidienne, cette prise dotée d'une minuterie permet d'automatiser la mise en marche/l'arrêt de vos appareils électriques. En déterminant ainsi précisément leurs périodes de fonctionnement, vous réalisez des économies d'électricité.



20 € environ

### Un wattmètre

Relié à une prise, ce système permet de vérifier la consommation de votre appareil électrique. Il sera ensuite plus facile pour vous de mesurer les économies que vous pouvez réaliser.

# Pour aller plus loin

## DOCUMENTEZ-VOUS SUR INTERNET

Pour plus d'informations et de conseils, consultez le site Internet de l'ADEME. Vous y trouverez de nombreux guides et fiches pratiques, tels que « Réduire sa facture d'électricité », « Choisir son éclairage », « La face cachée du numérique », « Une maison plus écologique » et bien d'autres encore !



Pour découvrir tous les guides de l'ADEME : [www.ademe.fr/guides-fiches-pratiques](http://www.ademe.fr/guides-fiches-pratiques)

## FAITES-VOUS ACCOMPAGNER

Les conseillers **FAIRE** sont à votre disposition pour vous aider à diminuer vos consommations d'énergie. Ils vont donner des conseils sur mesure, gratuitement et en toute objectivité.

Pour prendre rendez-vous avec un conseiller dans l'espace d'information le plus proche de chez vous et être accompagné dans votre projet :

0 808 800 700 Service gratuit + prix appel OU [www.faire.fr](http://www.faire.fr)

## DEVENEZ UNE FAMILLE ÉCONOME !



Dans toute la France, plus de 43 000 familles ont déjà formé des équipes pour relever ensemble le défi « Familles à Énergie Positive ». Elles ont montré qu'il est possible de diminuer sa consommation d'eau et d'énergie grâce de multiples gestes faciles à mettre en place !

L'objectif de diminution de 8% de leur consommation d'énergie a été largement dépassé. Pour preuve : ces familles ont réussi à réduire leur consommation d'énergie de 12% en moyenne soit une économie de près de 200 euros sur leurs factures. Les plus motivés ont même atteint 19% de réduction !

Si vous souhaitez vous aussi participer à une action de ce type, concrète, mesurable et conviviale, rendez-vous sur le site :

[www.familles-a-energie-positive.fr](http://www.familles-a-energie-positive.fr)



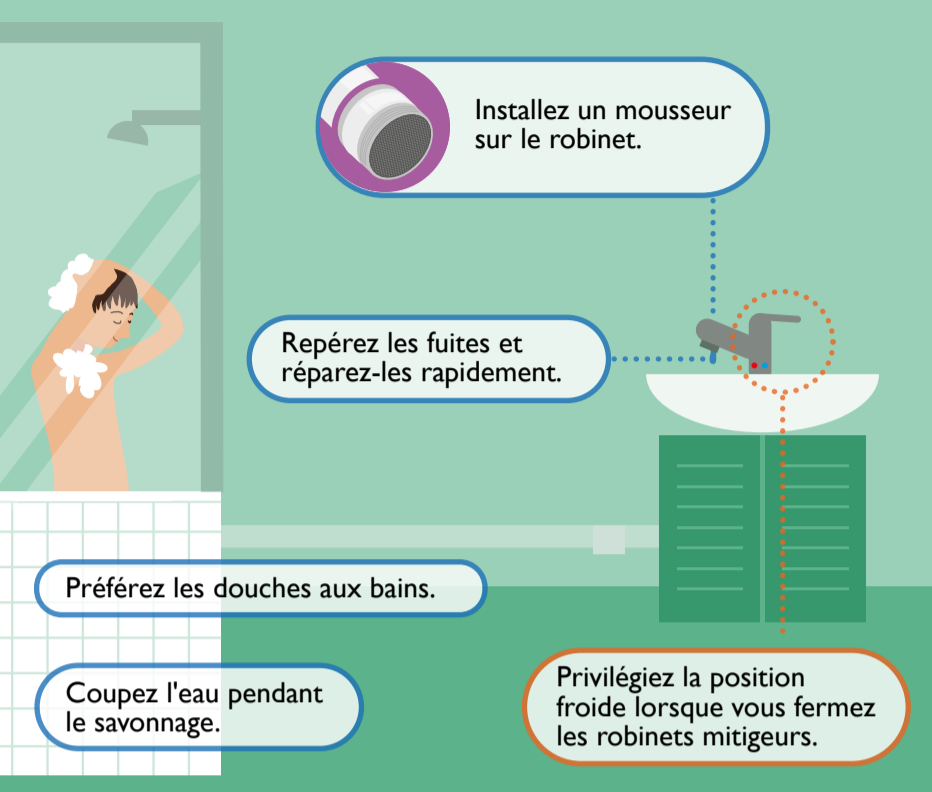
# 40 gestes simples pour réduire vos factures d'eau et d'énergie

POUR CONSOMMER MOINS D'EAU

POUR CONSOMMER MOINS D'ÉNERGIE

POUR LA QUALITÉ DE L'AIR


**22°C** TEMPÉRATURE RECOMMANDÉE PENDANT LA TOILETTE (18°C LE RESTE DU TEMPS)



- Installez un mousseur sur le robinet.
- Repérez les fuites et réparez-les rapidement.
- Privilégiez la position froide lorsque vous fermez les robinets mitigeurs.
- Préférez les douches aux bains.
- Coupez l'eau pendant le savonnage.

**18°C** TEMPÉRATURE RECOMMANDÉE LA NUIT

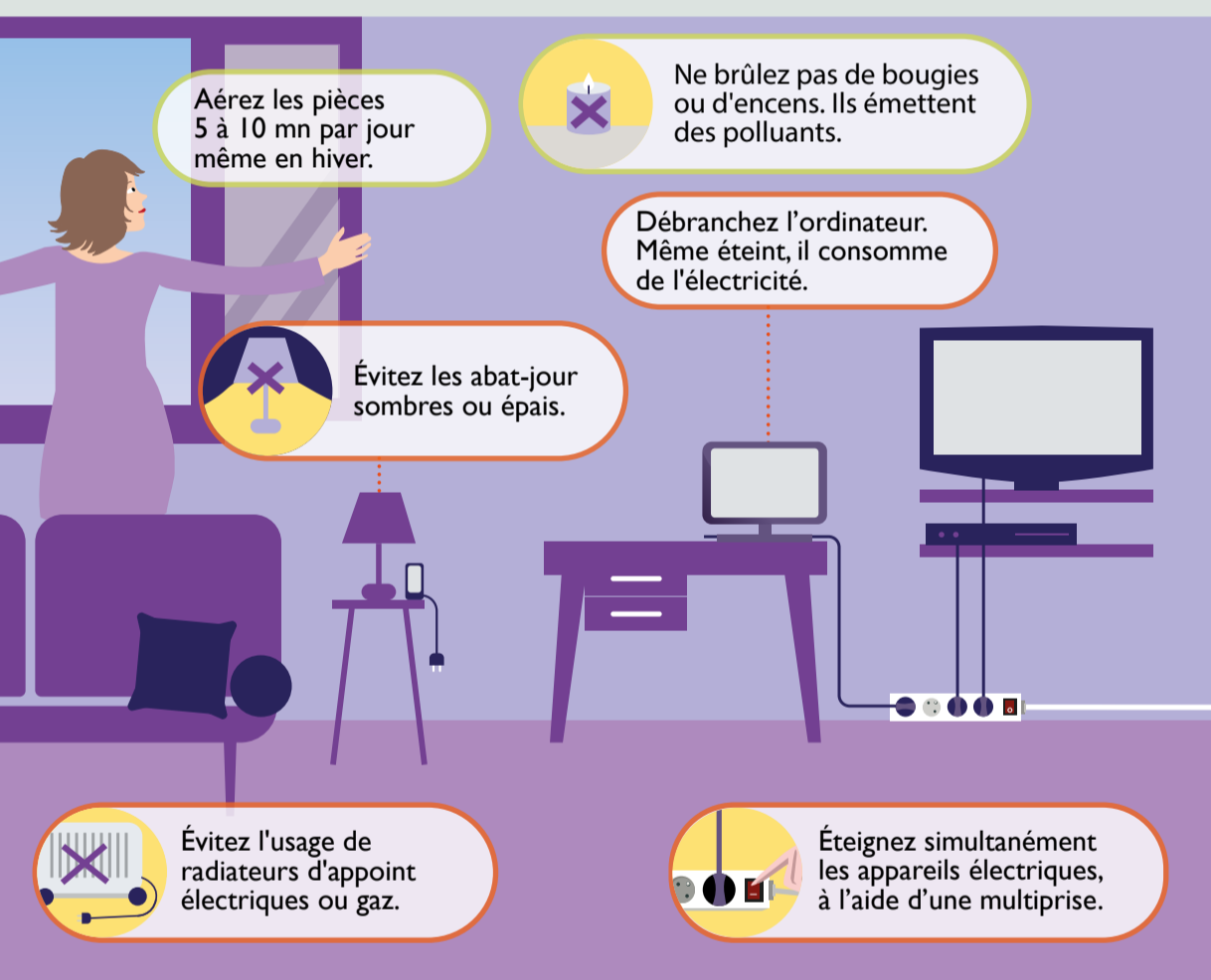
**20°C** TEMPÉRATURE RECOMMANDÉE EN JOURNÉE



- Fermez les volets la nuit.
- Installez des rideaux épais et fermez-les la nuit.
- Évitez de faire pendre vos rideaux devant les radiateurs.
- Laissez entrer la lumière.
- Purgez régulièrement les radiateurs.



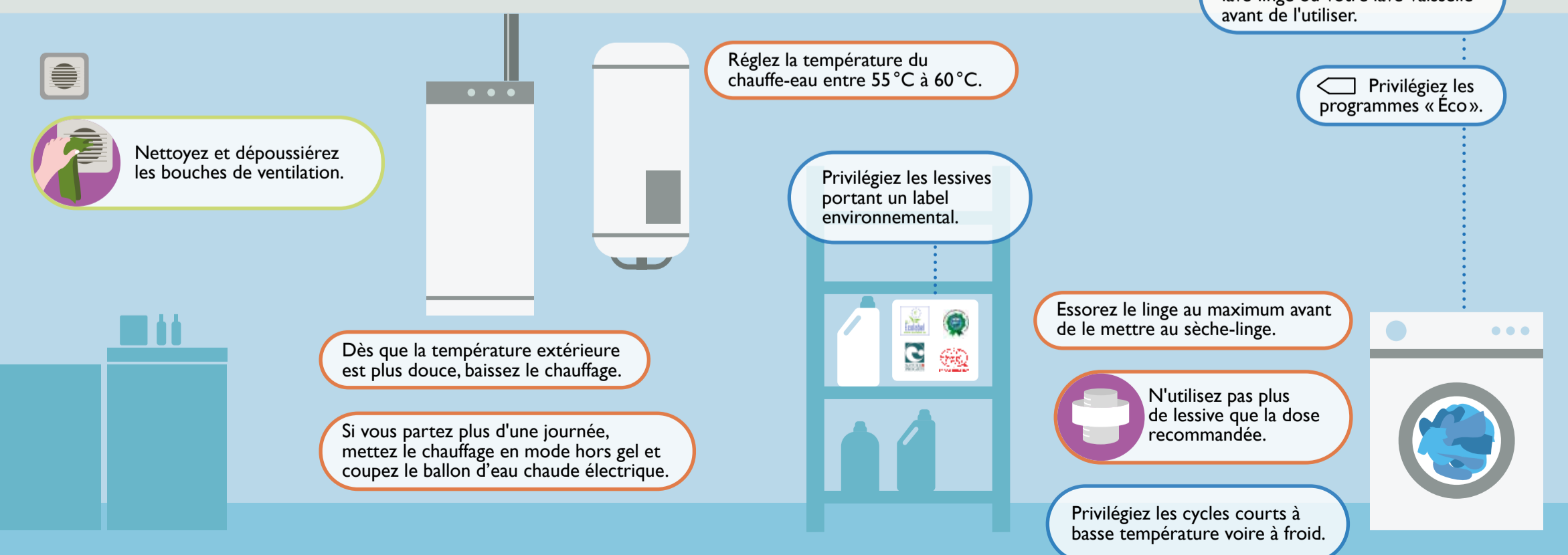
- Éteignez la lumière en quittant la pièce.
- Fermez les portes des pièces peu chauffées.



- Aérez les pièces 5 à 10 mn par jour même en hiver.
- Ne brûlez pas de bougies ou d'encens. Ils émettent des polluants.
- Débranchez l'ordinateur. Même éteint, il consomme de l'électricité.
- Évitez les abat-jour sombres ou épais.
- Évitez l'usage de radiateurs d'appoint électriques ou gaz.
- Éteignez simultanément les appareils électriques, à l'aide d'une multiprise.



- Placez vos appareils de froid loin des sources de chaleur.
- Dégivrez régulièrement le congélateur et le réfrigérateur.
- Nettoyez régulièrement la grille arrière du réfrigérateur.
- Laissez refroidir les plats avant de les mettre au réfrigérateur.
- Utilisez des casseroles adaptées à la taille des plaques.
- Pendant la cuisson, couvrez les casseroles.
- Coupez les plaques électriques un peu avant la fin de la cuisson.
- Évitez d'ouvrir la porte du four pour vérifier la cuisson.
- Démarrez le nettoyage par pyrolyse après une cuisson (le four est déjà chaud).
- Nettoyez régulièrement le filtre de votre lave-vaisselle.
- Ne prélevez pas la vaisselle.



- Nettoyez et dépoussiérez les bouches de ventilation.
- Réglez la température du chauffe-eau entre 55°C à 60°C.
- Privilégiez les lessives portant un label environnemental.
- Dès que la température extérieure est plus douce, baissez le chauffage.
- Si vous partez plus d'une journée, mettez le chauffage en mode hors gel et coupez le ballon d'eau chaude électrique.
- Essorez le linge au maximum avant de le mettre au sèche-linge.
- N'utilisez pas plus de lessive que la dose recommandée.
- Privilégiez les cycles courts à basse température voire à froid.
- Remplissez complètement votre lave-linge ou votre lave-vaisselle avant de l'utiliser.
- Privilégiez les programmes « Éco ».



- Dès que possible, faites sécher votre linge à l'air libre (plutôt qu'au sèche-linge).

## L'ADEME en bref

L'Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie (ADEME) participe à la mise en œuvre des politiques publiques dans les domaines de l'environnement, de l'énergie et du développement durable. Elle met ses capacités d'expertise et de conseil à disposition des entreprises, des collectivités locales, des pouvoirs publics et du grand public, afin de leur permettre de progresser dans leur démarche environnementale.

L'Agence aide en outre au financement de projets, de la recherche à la mise en œuvre et ce, dans les domaines suivants : la gestion des déchets, la préservation des sols, l'efficacité énergétique et les énergies renouvelables, les économies de matières premières, la qualité de l'air, la lutte contre le bruit, la transition vers l'économie circulaire et la lutte contre le gaspillage alimentaire.

L'ADEME est un établissement public sous la tutelle conjointe du ministère de la Transition écologique et solidaire et du ministère de l'Enseignement supérieur, de la Recherche et de l'Innovation.

**www.ademe.fr**



Les Espaces Info Énergie, membres du réseau **FAIRE**, vous conseillent gratuitement pour diminuer vos consommations d'énergie.

Pour prendre rendez-vous avec un conseiller et être accompagné dans votre projet :



**www.faire.fr**

**0 808 800 700**

Service gratuit  
+ prix appel

CE GUIDE VOUS EST FOURNI PAR :



010760 | Août 2019

ISBN 979-10-297-1279-1

