

*Apprendre à faire
des économies d'énergie
dans son logement*



Parlons-en !

Économies d'eau et d'énergie dans l'habitat = amélioration du pouvoir d'achat

À la maison, tous les gestes ont un impact sur notre consommation d'eau et d'énergie, et donc sur notre budget. Que ces charges soient individuelles ou collectives, il est donc nécessaire de maîtriser sa consommation. Leurs prix augmentent régulièrement, et ces postes budgétaires représentent des coûts non négligeables.

Chacun peut être responsable de sa consommation car des solutions existent, efficaces et à la portée de tous. En faisant évoluer ses habitudes, en optant pour des installations et des équipements économes et performants, on peut alléger sensiblement ses factures, sans pour autant nuire à son confort.

Les petits ruisseaux font les grandes rivières. Un seul geste n'économise que quelques gouttes d'eau ; mais des gestes simples, répétés et pratiqués au quotidien, ainsi que de petits aménagements permettent de maîtriser sa consommation et de faire de réelles économies.

La source de nombreux exemples cités dans ce livret provient de l'ADEME (Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie) ou de Véolia.

Sommaire

Les principes d'une bonne gestion budgétaire page 2

L'eau page 3

165 litres par personne consommés chaque jour...

C'est simple de changer ses habitudes

Bien s'équiper pour moins consommer

L'électricité page 7

Faire des économies sur sa facture

Les petits gestes qui font la différence

Les investissements « durables » (ou efficaces)

Le chauffage page 12

La question du choix de l'énergie

Les gestes simples qui allègent les factures

Bien s'équiper pour moins consommer

Les principes d'une bonne gestion budgétaire

Organiser son budget, c'est faire le point sur ses revenus réguliers, ses charges fixes, ses dépenses courantes et occasionnelles.

Les revenus : à prévoir avec réalisme

Ils peuvent provenir de plusieurs sources et se cumuler :

- les revenus professionnels : salaires, primes, honoraires ;
- les prestations familiales et sociales : allocations familiales, aides au logement, indemnités de chômage, bourses d'études... ;
- les pensions : alimentaires, invalidité ;
- les retraites ;
- les revenus du capital : valeurs mobilières, biens immobiliers.

Les charges fixes : à réserver impérativement en début de mois

Tour d'horizon pour ne rien oublier :

- le logement : loyer ou remboursement d'emprunt, charges, eau, électricité, gaz, chauffage, téléphone ;
- les impôts : sur le revenu, locaux incluant la redevance TV ; la taxe foncière ;
- les assurances : responsabilité civile, multirisques, véhicule, mutuelle ;
- l'éducation des enfants : garderie, scolarité, budget étudiant ;
- les pensions à verser ;
- le crédit à la consommation : prêt personnel, crédit permanent ;
- les autres engagements : virement compte épargne, cotisations sociales et professionnelles ;
- l'épargne de précaution, pour faire face aux imprévus.

À ces charges fixes, il faut ajouter les dépenses courantes comme la nourriture, l'essence... ainsi que les dépenses occasionnelles. En faisant la différence entre les revenus perçus et les dépenses effectuées, on obtient « le reste pour vivre ».

Pour se donner une marge de manœuvre et vivre mieux, il est important de repérer les postes où l'on peut dépenser moins. **Et les économies d'énergie dans son logement en font indubitablement partie.**



Finances & Pédagogie propose, au fil de ces pages, des astuces et des conseils pour parvenir à rendre son logement plus économe, avec un minimum d'effort.

L'eau

165 litres par personne consommés chaque jour...

Bien sûr, c'est une moyenne mais qui donne une tendance générale. Et la dépense est d'autant plus dommageable qu'il s'agit de 165 litres d'eau potable, alors que 1 % seulement est utilisé pour la boisson.

Les 99 % restants couvrent tous les autres besoins, avec en tête les bains et les douches (39 %), ainsi que les toilettes (20 %). Viennent ensuite le lavage : 12 % pour le linge et 10 % pour la vaisselle, puis la cuisine, les petites tâches diverses, le lavage de la voiture et l'arrosage du jardin...

Avec de bonnes pratiques, il est possible de diminuer de manière significative sa facture d'eau.

À titre d'exemple, par an et pour une famille de 4 personnes, l'économie réalisée peut atteindre* :

- 611 € pour des douches de 3 mn à la place de bain
- 164 € supplémentaires en adaptant un réducteur de débit sur sa douche
- 85 € pour un robinet avec économiseur
- 64 € pour une chasse d'eau à double débit

* Calcul avec un prix moyen de 3 € TTC le m³ (1 m³ = 1000 litres).

De même, si on utilise des équipements classe énergétique A, la consommation diminuera :

- de 50 % pour le lave-vaisselle : 10 litres par cycle au lieu de 20 litres* ;
- de 40 % pour le lave linge : 50 litres par cycle au lieu de 90 litres.

* Soit une économie annuelle de plus de 5 000 litres d'eau par rapport aux vaisselles manuelles.

C'est simple de changer ses habitudes

Il y a les excès, les fuites,... De petits changements dans les habitudes, des robinets en bon état, un peu de surveillance et quelques astuces permettent de faire de substantielles économies.

Privilégier les douches aux bains.

Mais il y a douche... et douche. Si elle est trop prolongée, elle utilise autant d'eau que le bain. De l'eau qu'il faut aussi chauffer.

Une douche de 3 mn ► 60 litres – un bain ► 200 litres

Ne pas faire couler l'eau inutilement

On a parfois de mauvaises habitudes qui, au bout du compte, font beaucoup d'eau et d'argent perdus. Des chiffres qui font réfléchir !

- Pour se brosser les dents, utiliser un verre : 15 litres d'économisés en 3 mn, 30 litres en se brossant les dents 2 fois par jour, soit environ 900 litres par mois.
- Pour se raser, remplir le lavabo : 18 litres économisés.
- Pour se savonner les mains, fermer puis rouvrir le robinet : économie de 10 à 15 litres par lavage.
- Pour la vaisselle faite à la main : on lave d'abord, on rince ensuite, et entre les 2, le robinet est fermé : près de 60 litres économisés par vaisselle.
- Pour l'arrosage des plantes vertes et du jardin, utiliser l'eau qui a servi à laver les légumes ou à la cuisson de certains aliments (après l'avoir refroidie).

Sur le même principe, l'eau récupérée dans le bac du sèche-linge peut aussi être réemployée.

Vaisselle, linge : faire fonctionner les machines à pleine charge

Bien remplir la machine avant de la faire tourner. 1 cycle plein est plus économique que 2 cycles en demi-charge.

Repérer et réparer les fuites d'eau

Les fuites peuvent avoir des conséquences importantes sur la facture, mieux vaut éviter les gaspillages.

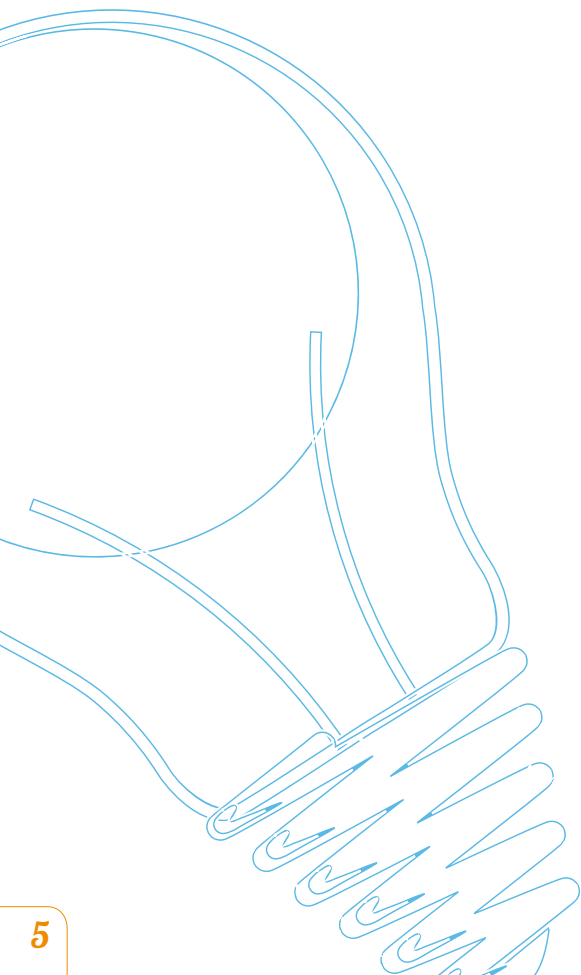
- Au robinet (goutte à goutte rapide) : 4 litres par heure (105 € à l'année), une chasse d'eau : 30 litres (788 € à l'année).

- Une machine à laver qui fuit pendant un mois, au rythme d'une goutte d'eau par seconde équivaut à 16 bains !

Un bon moyen pour les traquer : relever le compteur le soir avant de se coucher et le matin en se levant : si les chiffres sont identiques, tout va bien. Sinon, il y a une fuite. Vérifier alors l'état des joints, des tuyauteries, des robinets, ainsi que de la chasse d'eau.

+ *d'astuce*

Placer une bouteille remplie d'eau dans le réservoir de la chasse d'eau. C'est simple et on gagne 1,5 litre à chaque utilisation. Éviter les briques car en se désagrégeant dans l'eau celles-ci risquent de créer une usure prématurée des joints. Couper le robinet d'alimentation générale si on s'absente plus de 3 jours.



L'eau

Bien s'équiper pour moins consommer

Des installations simples et des appareils électroménagers moins gourmands permettent de réduire sensiblement sa consommation et donc de réaliser des économies. En changeant de lave-vaisselle ou de lave-linge, il est important de comparer les consommations en eau et en électricité (cf p 8).

Équiper les toilettes d'un mécanisme à double commande

Ce mécanisme permet de ne pas vider totalement le réservoir. Il coûte environ 25 € et permet un gain de 5 à 8 m³ par an. Attention tous les mécanismes ne s'adaptent pas à tous les réservoirs.

Douche : installer un robinet thermostatique

En trouvant instantanément la bonne température, on économise 15 % de l'eau d'une douche.

+ d'astuce

Remplacer la pomme de douche classique par une pomme de douche économique. Pour moins de 20 €, la consommation d'eau passe de 20 litres/min à 10 litres.

Remplacer un mousseur standard par un mousseur économique

Cette intervention, à effectuer en sortie de robinet, permet de réaliser une économie d'eau de plus 50 % tout en conservant une pression équivalente. On en trouve à partir de 5€.

Installer un récupérateur d'eau

Et si l'on a la chance d'avoir un jardin... Il faut 200 litres d'eau pour laver sa voiture, 15 à 20 litres/m² pour arroser le jardin, d'où la nécessité de récupérer et stocker l'eau de pluie.

+ d'astuce

Arroser son jardin avec un programmeur d'arrosage, privilégier l'arrosage goutte à goutte. Utiliser un seau pour rincer la voiture plutôt que le tuyau d'arrosage.



L'électricité

Faire des économies sur sa facture

En France, un ménage dépense en moyenne 1320 € par an pour s'éclairer, se chauffer et faire fonctionner l'ensemble de ses appareils électroménagers.

Pour commencer il est essentiel de vérifier que son abonnement est adapté à ses besoins. À partir des informations affichées sur le compteur, il est possible de suivre soi-même sa consommation d'électricité.

Opter pour la bonne puissance

- Abonnement 3 kVA : éclairage + petits appareils courants (aspirateur, réfrigérateur).
- Abonnement 6 kVA : éclairage + appareils électroménagers courants + 1 appareil important (lave-linge, four...)
- Abonnement 9 kVA : éclairage + appareils électroménagers courants + 2 appareils importants

Les abonnements plus importants 12, 15, 18 kVA conviennent aux logements entièrement équipés à l'électricité, et/ou ayant une grande surface d'habitation, et/ou disposant d'appareils nombreux et importants.

Choisir le bon tarif

En plus de l'option de base, il existe différents tarifs de consommation dont l'option heures pleines/heures creuses. Ce système permet, grâce à une double tarification, de payer moins cher l'électricité pendant 8 heures par jour. La tranche des heures creuses est variable selon le lieu d'habitation.

- **Avantage :** intéressant pour les logements équipés « tout électrique » lorsque l'on se sert d'appareils à accumulation (chauffage, eau chaude).
- **Inconvénient :** le montant de l'abonnement est plus élevé : à ne pas choisir si la consommation pendant les heures creuses n'est pas très importante ou est saisonnière.

Certaines personnes disposant de faibles ressources peuvent bénéficier, sous certaines conditions, d'une réduction sur leur facture pour leur résidence principale (tarif de première nécessité - TPN).

Pour tout renseignement appeler le numéro vert : 0800 333 123 (appel gratuit).

L'électricité

Les petits gestes qui font la différence

Ils sont nombreux, concernent toutes les pièces de l'habitation et, mis bout à bout, contribuent à alléger sensiblement les factures. Micro-ondes, machine à laver, sèche-linge... Pratiques, utiles, nécessaires, voire indispensables, mais parfois gourmands en énergie, les appareils électroménagers représentent aujourd'hui 52 % de la consommation d'électricité d'un ménage (hors chauffage, eau chaude et cuisson). Près de la moitié de l'énergie produite en France est consommée par les ménages pour leurs besoins domestiques.

Comment avoir la « basse consommation attitude » ?

Laver et sécher économiquement

Pour le linge :

- choisir de préférence un programme à 40° : il permet de réduire de 25 % sa consommation par rapport à un cycle à 60° ;
- faire sécher le linge à l'air libre ou dans un local bien ventilé, si c'est possible. Le sèche-linge consomme deux fois plus d'électricité que le lave-linge. Si toutefois l'utilisation du sèche-linge s'avère indispensable, bien essorer le linge auparavant.

Pour la vaisselle :

Utiliser la touche éco. C'est jusqu'à 45 % en moins sur sa consommation.

+ d'astuce

Si on a opté pour une formule heures creuses / heures pleines, utiliser au maximum les heures creuses pour faire fonctionner lave-linge et lave-vaisselle. Bien remplir les machines pour optimiser la consommation d'électricité.

Gérer le froid et le chaud pour éviter la surconsommation

- Dégivrer tous les 3 mois le réfrigérateur et le congélateur. Une couche de glace de 6 mm entraîne une surconsommation de 30 %.
- Nettoyer au moins deux fois par an la grille se trouvant à l'arrière du réfrigérateur.

- Ne surchargez pas le réfrigérateur de cartons et autres emballages !
À l'inverse, ne laissez pas votre congélateur vide, il consommera davantage : y mettre des bouteilles remplies à moitié d'eau pour combler l'espace.
- Décongeler les aliments à l'intérieur du réfrigérateur : c'est moins rapide qu'au micro-onde mais cela ne consomme aucune énergie supplémentaire.
- Couvrir ses casseroles quand on fait bouillir de l'eau.
- Dans le cas d'un four à pyrolyse, programmer un nettoyage dans la foulée d'une cuisson pour bénéficier de la chaleur accumulée.
- Arrêter la plaque de cuisson avant le temps imparti et utiliser ainsi la chaleur emmagasinée ; la plaque reste chaude 10 à 15 mn après avoir été éteinte.

Le froid représente, à lui seul, 30 % de la consommation des foyers, l'éclairage 19 %, la cuisson 15 %, et les veilles des appareils électriques près de 10 %.

d'astuce

Pour le réfrigérateur, ne pas ouvrir la porte trop longtemps et trop souvent, et ne pas y mettre les plats encore chauds. Vérifier l'état du joint du réfrigérateur, il doit être propre et ajusté ; s'il adhère mal, le réfrigérateur consommera plus. Placer les équipements de froid loin des sources de chaleur (four ou radiateur) et à un endroit le moins ensoleillé possible.

Et toujours... privilégier les douches aux bains

Il y a l'eau consommée... et le chauffage de l'eau. Sur une année, à raison d'une douche courte par jour à la place d'un bain, l'économie réalisée peut atteindre près de 240 € par personne.

d'astuce

Régler le thermostat du chauffe-eau sur 60°C : on évite la prolifération de bactéries et l'entartrage du chauffe-eau. Isoler le ballon d'eau chaude et les tuyaux. Faire détartrer tous les 2-3 ans le chauffe-eau par un professionnel, c'est jusqu'à 50 % d'économie d'énergie réalisée.

Veiller à l'éclairage

En moyenne, chaque ménage français possède 22 lampes, en achète 3 par an et consomme 325 à 450 kWh par an pour son éclairage.

- Éteindre les lumières en quittant une pièce : c'est environ 15 % de consommation en moins.
- Épousseter régulièrement lampes et abat-jours : la poussière accumulée peut entraîner une perte de luminosité de 40 %. On évite ainsi d'allumer plusieurs lampes pour obtenir un éclairage équivalent.

d'astuce

Organiser ses activités et disposer son ameublement en fonction de l'éclairage naturel afin de limiter le recours à l'éclairage artificiel.

Eteindre les appareils en veille

Un appareil en veille consomme toujours (ordinateur, télévision, lecteur DVD, console de jeu,...). Couper ces veilles permet une économie de 33 à 55 € par an. Ne pas recharger les batteries du téléphone au-delà de ce qui est nécessaire. Les équipements informatiques et audiovisuels sont devenus le premier poste de consommation (34,5 % de l'électricité spécifique consommée).

Petits investissements « durables et efficaces »

Faire des économies d'énergie c'est bien utiliser ses équipements mais c'est aussi bien s'équiper en effectuant des dépenses judicieuses.

Préférer les multiprises avec interrupteur

En un clic tous les appareils sont arrêtés jusqu'à la prochaine utilisation.

d'astuce

En été, pour conserver la fraîcheur dans le logement, mieux vaut baisser les stores ou fermer les volets. En évitant le recours à la climatisation, on économise de 20 à 25 % d'énergie.

Utiliser des ampoules basse consommation

Si certains luminaires sont encore équipés d'ampoules à incandescence*, il est préférable de les changer pour une lampe « basse consommation » (LBC). Les LBC durent 8 fois plus longtemps et permettent une économie d'énergie de 75 % à 80 %. Autre point important : elles chauffent moins, les risques de brûlures sont donc réduits.

* Ces ampoules ne sont plus fabriquées aujourd'hui.

Privilégier, pour la cuisson, les plaques à induction

Elles chauffent plus vite que les plaques vitrocéramiques (10 mn pour chauffer 4 L d'eau). Allumées moins longtemps, elles consomment environ 30 % de moins.

+ d'astuce

Les plaques à induction demandent des récipients spécifiques. Pour savoir si le matériel utilisé convient, il suffit d'approcher du fond un aimant. S'il adhère, c'est bon.

Bien choisir ses appareils électroménagers

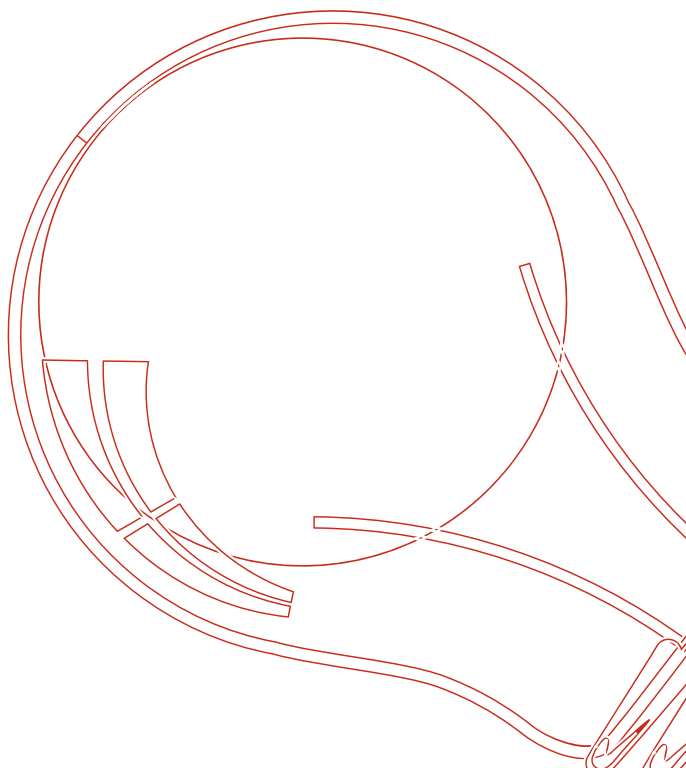
Avant de se décider :

- trouver le bon compromis entre la taille de l'appareil et les besoins de la famille : un gros équipement consommera davantage.
- lire l'étiquette énergie collée sur l'appareil, elle renseigne sur sa consommation en énergie : les classes A+, A++ et A+++ sont les plus économes.

+ d'astuce

Opter pour des appareils ménagers sans affichage digital car celui-ci génère une consommation supplémentaire d'électricité.

Si l'énergie utilisée dans le logement est le gaz, les astuces valables pour l'électricité le sont aussi pour le gaz : cuisson, eau chaude, chauffage, équipements...



Le chauffage

La question du choix de l'énergie

Le chauffage représente, en moyenne, 50 à 70 % des dépenses énergétiques d'un foyer. Le budget qui lui est alloué dépend beaucoup des sources d'énergie utilisées, du type d'habitat (maison ou appartement) et de son ancienneté.

Et pourtant la question du choix de l'énergie est secondaire, car il convient de rappeler que la première source d'économie d'énergie est l'énergie que l'on n'a pas besoin de consommer, d'autant que l'appartement ou la maison a été bien isolée. L'important est d'avoir de bons réflexes, de faire les meilleurs choix en matière d'équipements, en fonction de leur performance et aussi de son budget !

Dans une construction neuve ou dans le cadre d'une rénovation, les questions autour du choix du chauffage se bousculent : quelle énergie choisir et quel est son coût ? Quels sont le coût et les contraintes d'installation ?

Si le prix d'installation est important, il faut toutefois rester prudent car souvent les techniques les moins chères à installer sont ensuite les plus gourmandes en énergie. Il peut être utile de se renseigner sur les systèmes de chauffage utilisant une source d'énergie renouvelable. Certains bénéficient d'aides financières de l'État et des collectivités territoriales.

Le chauffage

Les gestes simples qui allègent les factures

Surveiller les radiateurs

La température de confort est de 19°C dans les pièces à vivre et de 16°C dans les chambres.

À partir de 19°C, chaque degré en plus coûte en moyenne 7 % sur la facture. Il est donc essentiel de réguler le chauffage : quand la température extérieure remonte, quand on s'absente pour plus de 3 heures...

Entretien le chauffage électrique

Pour plus d'efficacité, il est recommandé de dépoussiérer ses radiateurs régulièrement, 2 fois par an par exemple. Les convecteurs électriques de type « grille-pain » sont certes bon marché, mais très énergivores. Il est possible de réduire sa consommation électrique de près de la moitié en les remplaçant par un appareil nouvelle génération muni d'un système de programmation automatique.

+ d'astuce

Éviter les déperditions de chaleur :

- penser à changer les joints d'étanchéité des fenêtres lorsque ceux-ci sont défectueux ;
- calfeutrer portes et fenêtres avec de la mousse adhésive ;
- habiller les fenêtres de tentures et rideaux (sans cacher les radiateurs).

Mais attention à laisser respirer son logement ! Les systèmes de ventilation permettent de renouveler l'air dans les pièces. Ils évitent l'accumulation de mauvaises odeurs, de gaz toxiques et la formation de moisissures. Leur bon fonctionnement est donc indispensable à la respiration et à la santé de ses occupants.



Le chauffage

Bien s'équiper pour moins consommer

Isoler à l'intérieur comme à l'extérieur

En priorité isoler le toit, puis les murs, ensuite penser à changer son chauffage et en dernier lieu les fenêtres. Une maison mal isolée, c'est jusqu'à 30 % de perte de chaleur par le toit, 25 % par les murs et environ 13 % par les vitres. C'est aussi moins de confort : murs plus froids et problèmes de condensation intérieure.

Maîtriser son chauffage

Adopter le bon duo :

- un système de régulation (robinet thermostatique, thermostat d'ambiance) qui commande le chauffage en fonction d'une température choisie. Environ 15 % d'économies d'énergie.
- une horloge de programmation qui réduit automatiquement la température la nuit, ou quand la maison est vide... C'est environ 10 % à 25 % de consommation en moins.

Entretenir sa chaudière

C'est une question de sécurité. C'est aussi nécessaire pour la santé de sa chaudière (moins de risques de panne, longévité accrue du matériel) et celle de ses finances : une chaudière régulièrement entretenue, c'est 5 % d'énergie consommée en moins. Et c'est obligatoire tous les ans.

Opter pour une chaudière performante

Changer sa chaudière de 20 ans ou plus, permet d'économiser au moins 15 % de sa consommation, 30 ou 40 % en optant pour un modèle « à condensation », 25 à 35 % pour un modèle à « basse température » si la condensation n'est pas possible.

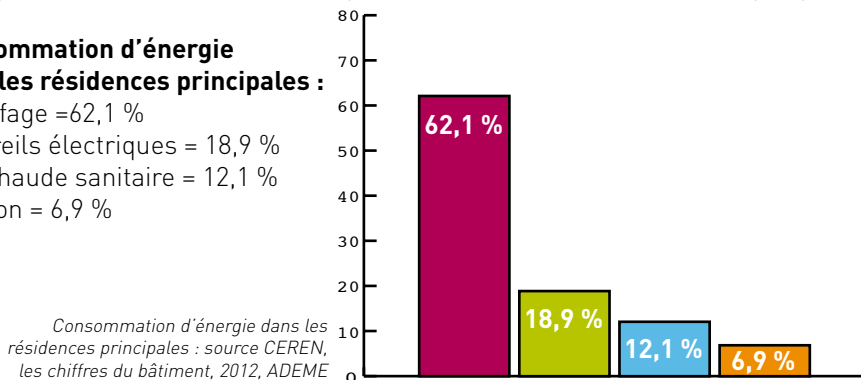
Consommation d'énergie dans les résidences principales :

chauffage = 62,1 %

appareils électriques = 18,9 %

eau chaude sanitaire = 12,1 %

cuisson = 6,9 %



Bon à savoir

Le diagnostic de Performance Énergétique (DPE)

Ce diagnostic propose, notamment, des recommandations en vue de travaux de rénovation énergétique afin de diminuer la consommation d'énergie dans la maison ou l'appartement.

Il doit obligatoirement être effectué à l'occasion de la vente ou de la location d'un bien immobilier. Dans ce cas précis il doit être annexé au bail lors de sa signature ou de son renouvellement.

Sa durée de validité est de 10 ans.

Les dispositifs d'aides financières pour l'amélioration de l'habitat

Outre le crédit d'impôt, les prêts privilégiés (Éco-prêt à taux zéro, prêt à l'amélioration de l'habitat, ...) il existe des subventions destinées aux propriétaires occupants, propriétaires bailleurs et locataires, qui réalisent des travaux d'amélioration énergétique dans leur logement.

Ci-dessous quelques adresses utiles :

- l'ANAH - Agence nationale de l'habitat (www.anah.fr) accorde des subventions aux propriétaires occupants à revenus modestes ;
- l'ADEME (www.ademe.fr) propose des aides pour des investissements sur des énergies renouvelables.

Pour retrouver l'ensemble de ces aides, se renseigner auprès du Point Rénovation Info Service au 0810 140 240.

Créée en 1957 par les Caisses d'Épargne, Finances & Pédagogie est une association qui réalise des actions de sensibilisation et de formation, sur le thème général de l'argent dans la vie, auprès de tout public.

Ses programmes d'actions et ses supports sont développés grâce au soutien financier des Caisses d'Épargne dans le cadre de leur engagement sociétal.

Contact : Finances & Pédagogie – 5, rue Masseran – 75007 Paris
contact@finances-pedagogie.fr
www.finances-pedagogie.fr

