



## LE SAVIEZ-VOUS ?

- ▶ Les veilles consomment 150 à 500 kWh par ménage et par an, soit la consommation d'un réfrigérateur sur la même période !
- ▶ 3 ampoules de 75 W qui restent allumées une soirée consomment autant qu'une lessive à 60°C !
- ▶ Les **ampoules basse consommation** placées dans des lieux allumés longtemps, ont une **durée de vie en moyenne 6 fois supérieure** aux ampoules à incandescence et elles consomment 4 à 5 fois moins d'électricité (cf. Infos utiles !).
- ▶ Le secteur du bâtiment (utilisation par les habitants et construction) représente en France 22% des émissions de gaz à effet de serre et **43% de l'énergie** consommée par an. (Source : ADEME)
- ▶ Il existe un **crédit d'impôt** en faveur du développement durable et des économies d'énergie. Tout le monde peut y avoir droit, que l'on soit imposable ou non.

### Question de vocabulaire :

*Photovoltaïque ou énergie solaire  
photovoltaïque = énergie électrique  
produite à partir des rayons du soleil.*



**Astuces :**

- L'éclairage représente 15% de la facture d'électricité.  
La proximité d'une fenêtre est idéale pour installer les plans de travail (cuisine, bureau) et profiter de la lumière naturelle.
- Placer le four loin du réfrigérateur minimise les dépenses énergétiques liées à son refroidissement.
- Une multiprise à interrupteur permet d'éteindre plusieurs appareils électriques en même temps.

**Comment faut-il comprendre l'étiquette énergie ?**

Elle est obligatoirement apposée sur les réfrigérateurs, congélateurs, lave-linge, sèche-linge, lave-vaisselle, fours et ampoules électriques, et classe les produits de A++ (les meilleurs, en vert) à G (les moins bons, en rouge), en fonction des consommations en eau et en énergie des appareils.

**Les équivalences :**

Ampoule classique	Basse consommation (LBC)
40W	9W
60W	11W
75W	15W
100W	20W

**Enjeux pour l'environnement et la santé**

Les appareils électriques et l'ensemble des consommations énergétiques contribuent aux émissions de gaz à effet de serre qui ont des incidences sur l'environnement (réchauffement climatique, etc.) mais aussi sur la santé, à cause des nuisances dues aux diverses pollutions.



## QUE POUVONS-NOUS FAIRE ?

### Liste des bons gestes à adopter

➤ Je choisis des ampoules basse consommation pour les pièces allumées longtemps (cf. Infos utiles !).

Je pense à éteindre la lumière quand je quitte une pièce.

**Avantages :** Je réduis mes dépenses énergétiques et je diminue mes émissions de gaz à effet de serre responsables du réchauffement climatique. Je fais des économies.

➤ J'enlève régulièrement la poussière sur les ampoules, les abat-jours et dans les pièces.

**Avantages :** J'améliore la qualité de l'air et la luminosité  
*Une ampoule sans poussière, c'est 40% d'éclairage supplémentaire.*

➤ Je coupe la veille des appareils électriques.

**Avantage :** J'économise environ 50 euros par an d'électricité.

➤ Je limite le chauffage : 19°C suffisent dans la maison.

**Avantages :** Je réduis mes dépenses liées au chauffage : 1°C de moins, c'est 7% de consommation économisée soit environ 80 euros par an ! En plus, j'améliore la qualité sanitaire de l'air.





➤ **J'utilise des thermostats d'ambiance programmables pour maintenir le logement à température constante** (sauf quand il n'y a personne).

**Avantage :** J'économise environ 10 à 20% d'énergie grâce à la programmation.

➤ **Pour le réfrigérateur : je limite les ouvertures de la porte, je retire les suremballages et je n'y stocke pas de produits chauds.**

**Avantages :** J'économise environ 50 euros car j'améliore le refroidissement des denrées, je limite les déperditions et donc la consommation énergétique.

➤ **Je dégivre régulièrement mon réfrigérateur** (avant que la couche de givre ne fasse 3 mm d'épaisseur).

**Avantage :** Je consomme jusqu'à 30% d'électricité en moins.

➤ **Pour le lave-linge : j'optimise le remplissage, je lave dès que possible aux basses températures et j'utilise le séchage naturel au maximum.**

**Avantage :** Je diminue mes consommations d'énergie, j'économise environ 60 euros par an en me passant de sèche-linge.

➤ **Lors de l'achat de nouveaux produits électriques, je choisis les catégories A, A+ ou A++.**

**Avantage :** J'économise entre 30 et 50 euros par an.

.../...



(suite)

**Je choisis d'utiliser des énergies renouvelables en me renseignant au préalable auprès de professionnels compétents** (cf. Infos utiles !).

**Avantages :** J'économise environ 350 euros par an pour un chauffe-eau solaire (qui couvre 50 à 70% des besoins en eau chaude) et environ 2000 euros par an pour un chauffage géothermique.

**J'isole mon logement.**

**Avantage :** J'économise 10 à 30% d'énergie et jusqu'à 1 300 euros par an !

**Je me passe de climatisation** (fermer les stores évite le réchauffement en été).

**Avantages :** Je diminue mes émissions de gaz à effet de serre et j'économise 107 euros par an.

**Je pense au couvercle pour faire bouillir de l'eau rapidement.**

**Avantage :** Je consomme 4 fois moins d'énergie.







## INFOS UTILES !

### Les ampoules basses consommation ou lampes fluorescentes

Pour choisir votre lampe basse consommation (LBC), fiez-vous à l'étiquette énergie (cf. Fiche « Le saviez-vous ? », paragraphe « Astuces ») et préférez les lampes de classe A.

Pour limiter l'exposition aux ondes radio, évitez de mettre des ampoules basse consommation pour les lampes placées tout près des personnes (ex. lampe de bureau).

**ATTENTION :** les LBC contiennent des substances polluantes (dont le mercure) donc il ne faut pas les jeter dans une poubelle classique mais permettre leur recyclage, en les rapportant en magasin ou en les déposant dans une déchetterie en s'assurant qu'elle les accepte. Si l'ampoule se casse, il faut bien aérer la pièce.



Pour trouver la liste des déchetteries ou des magasins partenaires de la filière de collecte, consulter le site : [www.malampe.org](http://www.malampe.org)

### Comment évaluer sa production de carbone ?

Le Coach Carbone® est un outil gratuit créé par l'ADEME, à disposition de tous, accessible sur Internet : [www.coachcarbone.fr](http://www.coachcarbone.fr)

Il permet d'évaluer ses émissions de gaz à effet de serre, et d'avoir des recommandations pour les diminuer.



## A qui s'adresser pour obtenir plus de renseignements ?

Pour des conseils pratiques et gratuits sur la maîtrise de l'énergie et les énergies renouvelables, contactez les **Espaces Infos Energie** (EIE), un réseau de spécialistes à votre service !

- [www.ademe.fr/particuliers/PIE/InfoEnergie.html](http://www.ademe.fr/particuliers/PIE/InfoEnergie.html)
- Trouvez le numéro de l'EIE le plus proche de chez vous en appelant le numéro Azur (valable en France métropolitaine, prix d'un appel local) : 0 810 060 050

Pour tout savoir sur les **énergies renouvelables** : produire de la chaleur (géothermie, solaire thermique), produire des biocarburants, produire de l'électricité décentralisée (éolien, biomasse, photovoltaïque, etc.) :

- Contacter l'ADEME (Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie) [www.ademe.fr](http://www.ademe.fr)

L'utilisation d'énergies renouvelables nécessite des investissements lourds, en particulier pour les pompes géothermiques. Les aides fiscales sont accordées pour des équipements répondant à des critères précis. Il convient donc de faire appel à des spécialistes indépendants pour étudier son projet.





## NOTRE DIAGNOSTIC

*Pour chaque comportement, cochez la case correspondant à vos pratiques. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Répondez le plus sincèrement possible.*

Comportements	Réponse	Pts
Je choisis des ampoules basse consommation pour les pièces allumées longtemps	<input type="checkbox"/> Jamais	4
	<input type="checkbox"/> De temps en temps	3
	<input type="checkbox"/> Souvent	2
	<input type="checkbox"/> Très souvent	1
Je pense à éteindre la lumière quand je quitte la pièce	<input type="checkbox"/> Jamais	4
	<input type="checkbox"/> De temps en temps	3
	<input type="checkbox"/> Souvent	2
	<input type="checkbox"/> Très souvent	1
J'enlève régulièrement la poussière sur les ampoules, les abat-jours et dans les pièces	<input type="checkbox"/> Jamais	4
	<input type="checkbox"/> De temps en temps	3
	<input type="checkbox"/> Souvent	2
	<input type="checkbox"/> Très souvent	1
Je coupe la veille des appareils électriques	<input type="checkbox"/> Jamais	4
	<input type="checkbox"/> De temps en temps	3
	<input type="checkbox"/> Souvent	2
	<input type="checkbox"/> Très souvent	1
Je limite le chauffage à 19°C	<input type="checkbox"/> Jamais	4
	<input type="checkbox"/> De temps en temps	3
	<input type="checkbox"/> Souvent	2
	<input type="checkbox"/> Très souvent	1



Comportements	Réponse	Pts
J'utilise des thermostats programmables pour maintenir le logement à température constante	<input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> De temps en temps <input type="checkbox"/> Souvent <input type="checkbox"/> Très souvent	4 3 2 1
Pour le <b>réfrigérateur</b> : je limite les ouvertures de la porte, je retire les suremballages et je ne mets pas de produits chauds	<input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> De temps en temps <input type="checkbox"/> Souvent <input type="checkbox"/> Très souvent	4 3 2 1
Je dégivre mon réfrigérateur	<input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> De temps en temps <input type="checkbox"/> Souvent <input type="checkbox"/> Très souvent	4 3 2 1
Pour le <b>lave-linge</b> : j'optimise le remplissage, je n'utilise pas de sèche-linge en même temps et je lave dès que possible aux basses températures	<input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> De temps en temps <input type="checkbox"/> Souvent <input type="checkbox"/> Très souvent	4 3 2 1
Lors de l'achat de nouveaux produits électriques, je choisis les catégories A, A+ ou A++	<input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> De temps en temps <input type="checkbox"/> Souvent <input type="checkbox"/> Très souvent	4 3 2 1
J'utilise des énergies renouvelables	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	1 2

.../...



(suite)

Comportements	Réponse	Pts
Mon logement est :	<input type="checkbox"/> Pas du tout isolé	4
	<input type="checkbox"/> Pas très bien isolé	3
	<input type="checkbox"/> Assez bien isolé	2
	<input type="checkbox"/> Très bien isolé	1
Je me passe de climatisation	<input type="checkbox"/> Jamais	4
	<input type="checkbox"/> De temps en temps	3
	<input type="checkbox"/> Souvent	2
	<input type="checkbox"/> Très souvent	1
Je pense au couvercle pour faire bouillir de l'eau	<input type="checkbox"/> Jamais	4
	<input type="checkbox"/> De temps en temps	3
	<input type="checkbox"/> Souvent	2
	<input type="checkbox"/> Très souvent	1

Additionner le nombre de points (Pts) correspondant à chaque comportement pour obtenir votre score total.

**Reporter ici votre score : \_\_\_\_**

Vous avez obtenu :

Entre 14 et 26 : Bravo, continuez dans cette voie !

Entre 27 et 41 : Vous pouvez faire mieux... N'y a-t-il pas quelques comportements que vous pourriez modifier ?

Entre 42 et 54 : Il est grand temps d'agir pour un développement durable. Engagez-vous !





## NOS ENGAGEMENTS

*Choisissez votre (ou vos) engagement(s) pour diminuer votre score initial et participer au développement durable !*

***Attention : Il doit s'agir de comportements nouveaux, que vous ne faites pas déjà, ou pas suffisamment.***

Recopiez ci-dessous le(s) engagement(s) choisi(s) parmi la liste proposée dans la fiche « Que pouvons-nous faire ? »



---

---

---



---

---

---



---

---

---



---

---

---



---

---

---



---

---

---

Je m'engage à adopter les comportements ci-dessus à partir  
du \_\_/\_\_/\_\_\_\_ (jj/mm/aaaa)

Signature de chaque membre de la famille :



## NOTRE BILAN

*Pour chaque comportement, cochez la case correspondant à vos pratiques. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Répondez le plus sincèrement possible.*

Comportements	Réponse	Pts
Je choisis des ampoules basse consommation pour les pièces allumées longtemps	<input type="checkbox"/> Jamais	4
	<input type="checkbox"/> De temps en temps	3
	<input type="checkbox"/> Souvent	2
	<input type="checkbox"/> Très souvent	1
Je pense à éteindre la lumière quand je quitte la pièce	<input type="checkbox"/> Jamais	4
	<input type="checkbox"/> De temps en temps	3
	<input type="checkbox"/> Souvent	2
	<input type="checkbox"/> Très souvent	1
J'enlève régulièrement la poussière sur les ampoules, les abat-jours et dans les pièces	<input type="checkbox"/> Jamais	4
	<input type="checkbox"/> De temps en temps	3
	<input type="checkbox"/> Souvent	2
	<input type="checkbox"/> Très souvent	1
Je coupe la veille des appareils électriques	<input type="checkbox"/> Jamais	4
	<input type="checkbox"/> De temps en temps	3
	<input type="checkbox"/> Souvent	2
	<input type="checkbox"/> Très souvent	1
Je limite le chauffage à 19°C	<input type="checkbox"/> Jamais	4
	<input type="checkbox"/> De temps en temps	3
	<input type="checkbox"/> Souvent	2
	<input type="checkbox"/> Très souvent	1



Comportements	Réponse	Pts
J'utilise des thermostats programmables pour maintenir le logement à température constante	<input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> De temps en temps <input type="checkbox"/> Souvent <input type="checkbox"/> Très souvent	4 3 2 1
Pour le <b>réfrigérateur</b> : je limite les ouvertures de la porte, je retire les suremballages et je ne mets pas de produits chauds	<input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> De temps en temps <input type="checkbox"/> Souvent <input type="checkbox"/> Très souvent	4 3 2 1
Je dégivre mon réfrigérateur	<input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> De temps en temps <input type="checkbox"/> Souvent <input type="checkbox"/> Très souvent	4 3 2 1
Pour le <b>lave-linge</b> : j'optimise le remplissage, je n'utilise pas de sèche-linge en même temps et je lave dès que possible aux basses températures	<input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> De temps en temps <input type="checkbox"/> Souvent <input type="checkbox"/> Très souvent	4 3 2 1
Lors de l'achat de nouveaux produits électriques, je choisis les catégories A, A+ ou A++	<input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> De temps en temps <input type="checkbox"/> Souvent <input type="checkbox"/> Très souvent	4 3 2 1
J'utilise des énergies renouvelables	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	1 2

.../...





(suite)

Comportements	Réponse	Pts
Mon logement est :	<input type="checkbox"/> Pas du tout isolé	4
	<input type="checkbox"/> Pas très bien isolé	3
	<input type="checkbox"/> Assez bien isolé	2
	<input type="checkbox"/> Très bien isolé	1
Je me passe de climatisation	<input type="checkbox"/> Jamais	4
	<input type="checkbox"/> De temps en temps	3
	<input type="checkbox"/> Souvent	2
	<input type="checkbox"/> Très souvent	1
Je pense au couvercle pour faire bouillir de l'eau	<input type="checkbox"/> Jamais	4
	<input type="checkbox"/> De temps en temps	3
	<input type="checkbox"/> Souvent	2
	<input type="checkbox"/> Très souvent	1

Additionner le nombre de points (Pts) correspondant à chaque comportement pour obtenir votre score total.

Reporter ici votre score : \_\_\_\_

Est-il supérieur ou inférieur au score de votre diagnostic ?

**S'il est inférieur**, cela signifie que vous avez tenu vos engagements en faveur du développement durable !

**S'il est égal ou supérieur**, demandez-vous quels comportements vous auriez du modifier et prenez à nouveau des engagements !

**Dans tous les cas, continuez à adopter des gestes en faveur du développement durable !**

