Énergie : 120 gestes « malins »

Revert
ENVIRONNEMENT ENERGIE

2ième édition

Ne jettez plus votre argent par les fenêtres !
L'énergie la moins chère est celle qui n'a pas été utilisée.

1.
J'adopte un comportement de consommateur malin et je réfléchis bien avant l'achat ou l'utilisation d'un appareil électrique.

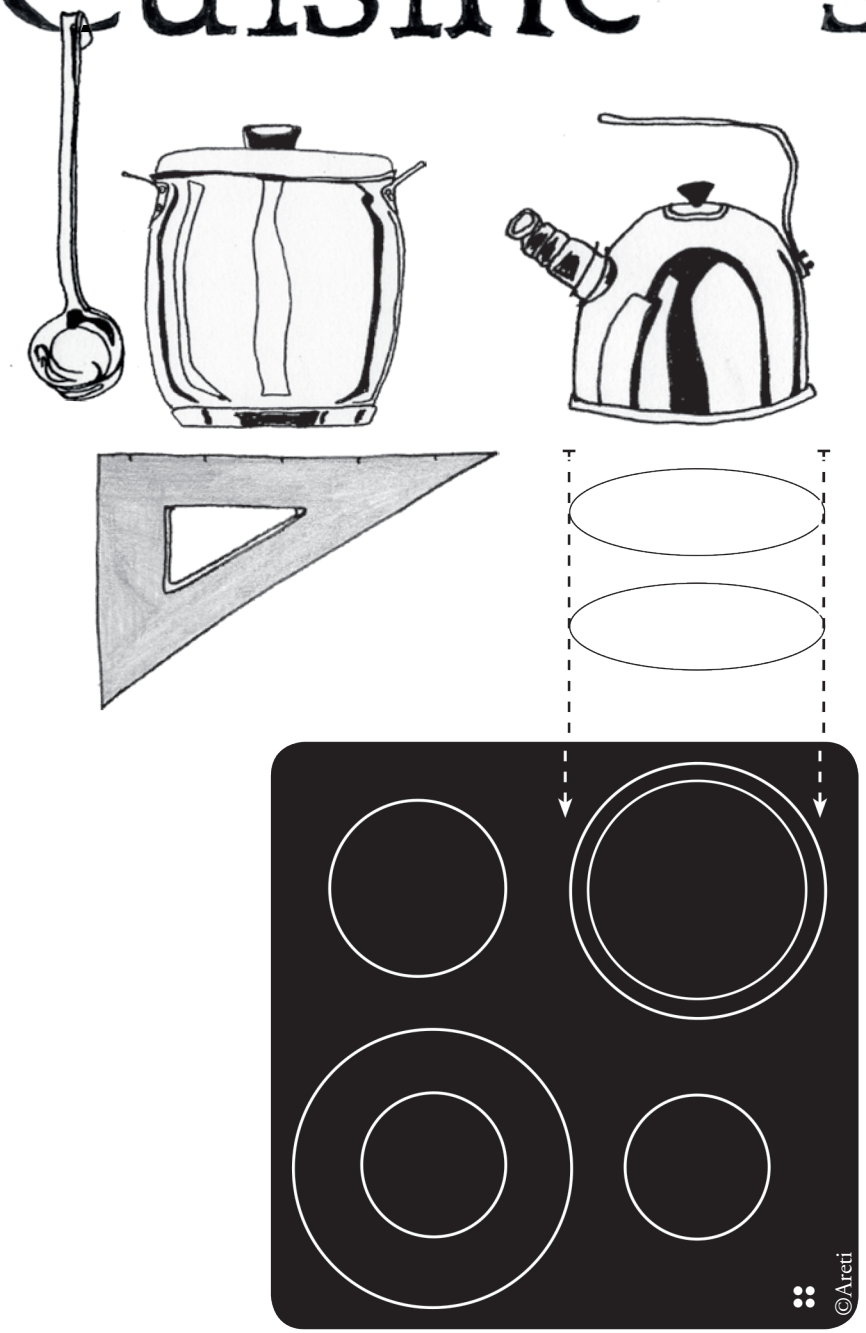
2.
Lors de l'achat d'un nouvel appareil électroménager, je choisis un modèle basse consommation CLASSE A.

3.
Je choisis un modèle sans affichage digital, qui consomme de l'électricité en permanence.

4.
Les veilles et les consommations cachées consomment peu, mais en permanence.
Je pense donc à éteindre les appareils complètement. J'utilise une multiprise à interrupteur pour me faciliter la tâche.

5.
Si je dispose d'un compteur bi-horaire, j'en profite dés que cela est possible en enclenchant mes appareils le soir entre 22h et 7h ou le week-end.

Cuisine - salle à manger



6.
Je mets un couvercle sur ma casserole. Faire bouillir de l'eau dans un récipient sans couvercle multiplie par 3 la consommation d'énergie.

7.
Pendant que je cuisine, je baisse la température du chauffage de la cuisine. La chaleur dégagée par les appareils de cuisson suffit à maintenir une température satisfaisante.

8.
J'utilise une casserole à pression pour réduire de 50 à 70 % mes temps de cuisson. (soupes, carbonnades, pommes de terre...)

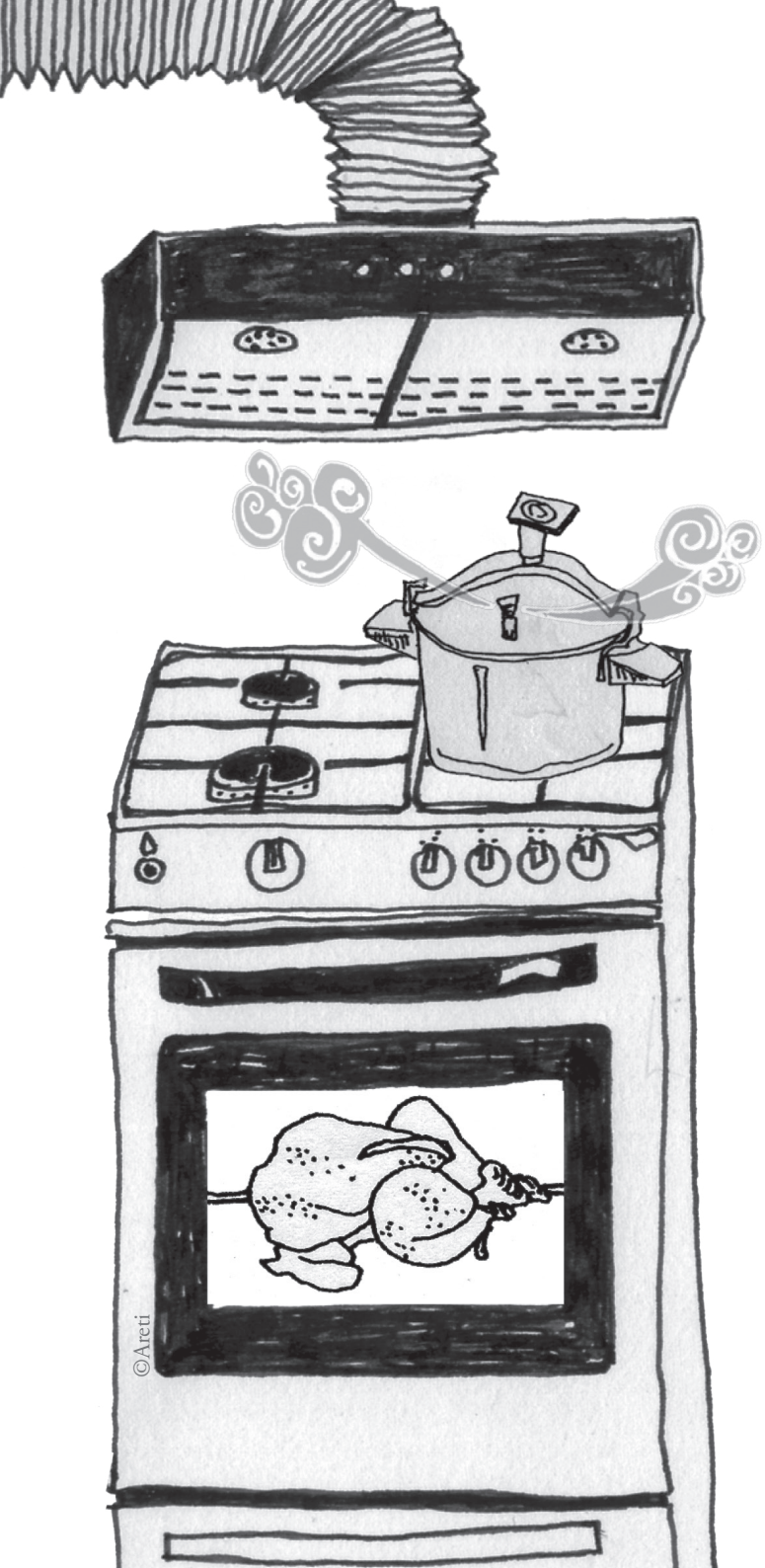
9.
J'évite les cuissons d'aliments congelés. Je m'organise (poulets, rôtis, gigot,etc.) et je les laisse d'abord dégeler au frigo. En Bonus, je refroidi la température !

LA CUISINIÈRE ÉLECTRIQUE

10. Le diamètre de la casserole doit correspondre au plus près, à celui des plaques de cuisson.

11. Si j'ai encore un ancien modèle, j'éteins les taques 5 minutes avant que la préparation ne soit terminée pour profiter de la réserve gratuite de chaleur.

12. Dès que possible, je passe à l'induction.



LA CUISINIÈRE AU GAZ

13.
La flamme ne doit jamais lécher la paroi des casseroles.

14.
Je réduis l'intensité de la flamme quand l'ébullition est atteinte.

15.
J'utilise des récipients de cuisson dotés d'un fond plat pour limiter les pertes de chaleur.

16.
Je nettoie régulièrement les becs de la cuisinière. La flamme doit être de couleur bleue.

LE FOUR

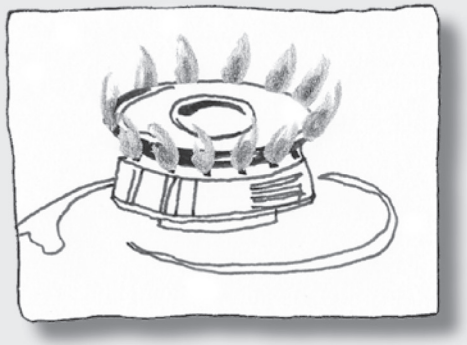
17.
Dans la plupart des cas, je peux éteindre mon four 5 minutes avant la fin de la cuisson.

18.
Le préchauffage est généralement superflu à l'exception des soufflés, des préparations boulangères et pâtissières. (maximum 10 minutes)

19.
Je vérifie l'étanchéité des joints. Je nettoie régulièrement la vitre pour suivre la cuisson sans ouvrir la porte du four.

La flamme doit être bleue.

Bleu = bon
Rouge = danger !

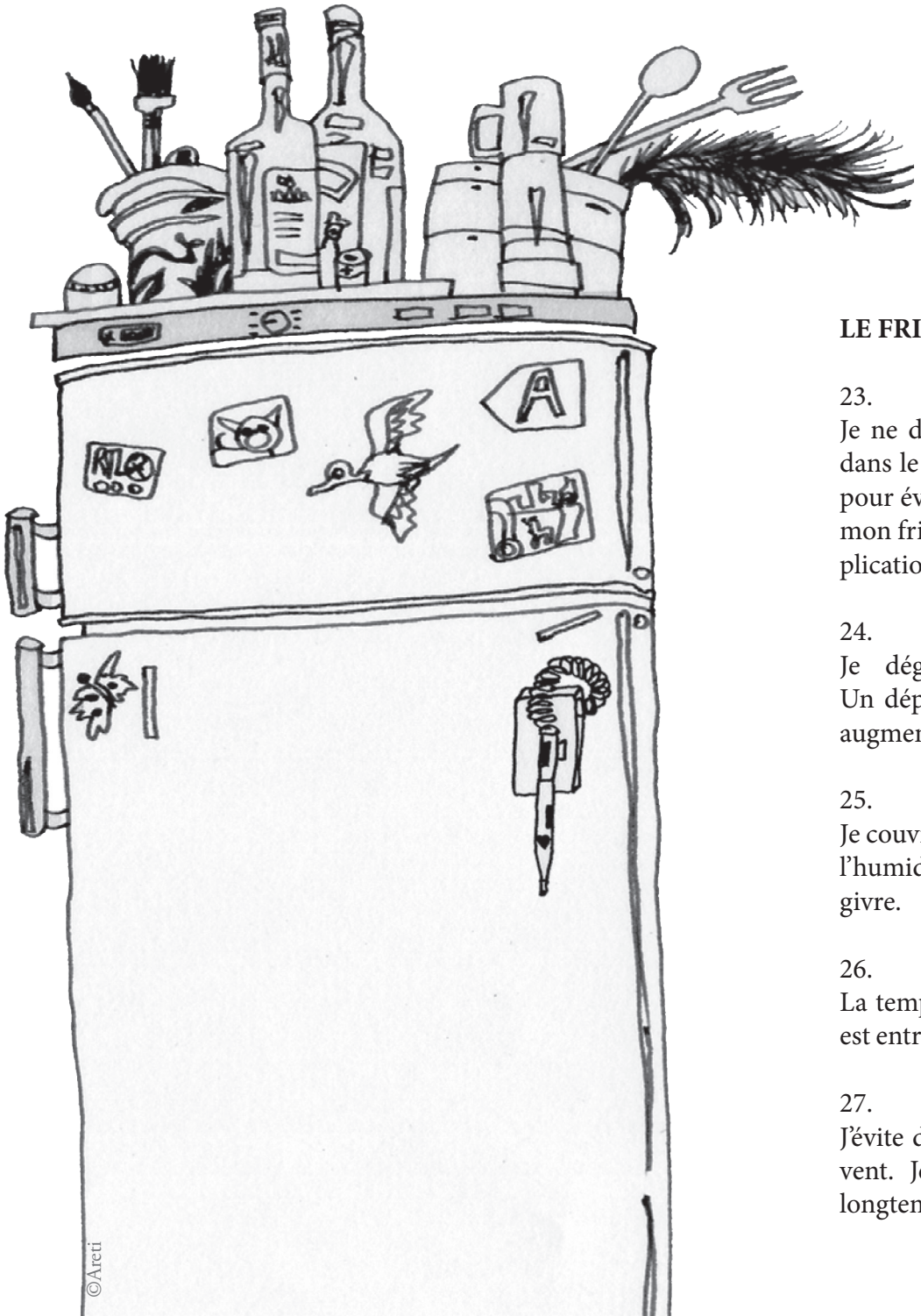


LA HOTTE

20.
Je choisis une hotte à clapet pour éviter les courants d'air.

21.
Je nettoie régulièrement mes filtres et je les remplace si nécessaire.

22.
Souvent les hottes sont à éclairage hallogène. Je les remplace par des LEDS.



LE FRIGO

23.
Je ne dépose jamais des aliments chauds dans le frigo. Je les laisse d'abord refroidir pour éviter qu'ils réchauffent l'intérieur de mon frigo (ce qui favorise en plus la multiplication des bactéries).

24.
Je dégivre régulièrement mon frigo. Un dépôt de givre de 1 cm dans le frigo augmente la consommation de 50%.

25.
Je couvre les plats cuisinés afin d'empêcher l'humidité de s'échapper et de former du givre.

26.
La température des aliments dans le frigo est entre 4°et 6°C. J'installe un thermostat.

27.
J'évite d'ouvrir la porte du frigo trop souvent. Je la maintiens ouverte le moins longtemps possible.

28.
Je range bien mes aliments selon les étages afin d'y accéder plus rapidement.

29.
Je sors les aliments du frigo 10 mn avant leur cuisson.

30.
Quand je rentre de mes courses, j'enlève tous les emballages inutiles et je range mes aliments en une seule fois.

31.
Je fais en sorte qu'il y ait une bonne circulation à l'arrière du réfrigérateur, là où se trouve le condenseur. Je dépoussière 2 fois par an la grille au dos du frigo.

32.
J'évite de placer le frigo près d'une source de chaleur (soleil, chauffage, four, lave-vaisselle…), le cas échéant, je glisse un panneau réflecteur entre les deux appareils.

33.
Je ne surchauffe pas la pièce où se trouve le frigo et j'évite ainsi d'augmenter la consommation du frigo de 40%.

34.
Je vérifie les joints de la porte du frigo au moyen d'une feuille de papier : le joint est étanche si la feuille de papier ne glisse pas trop facilement.

35.
Pour bien conserver le joint, je le lave régulièrement et je l'enduis de temps en temps d'un peu de talc. S' il est abîmé, je le remplace.

36.
Je choisi un appareil adapté aux besoins du ménage. En général, une capacité de 50 à 70 l par personne suffit. Un frigo peu rempli, consomme inutilement mais surchargé, le refroidissement se fait moins bien.

37.
J'évite absolument les « frigos américains » (même de classe A) qui consomment de 50 à 70 % en plus que les frigos classiques.

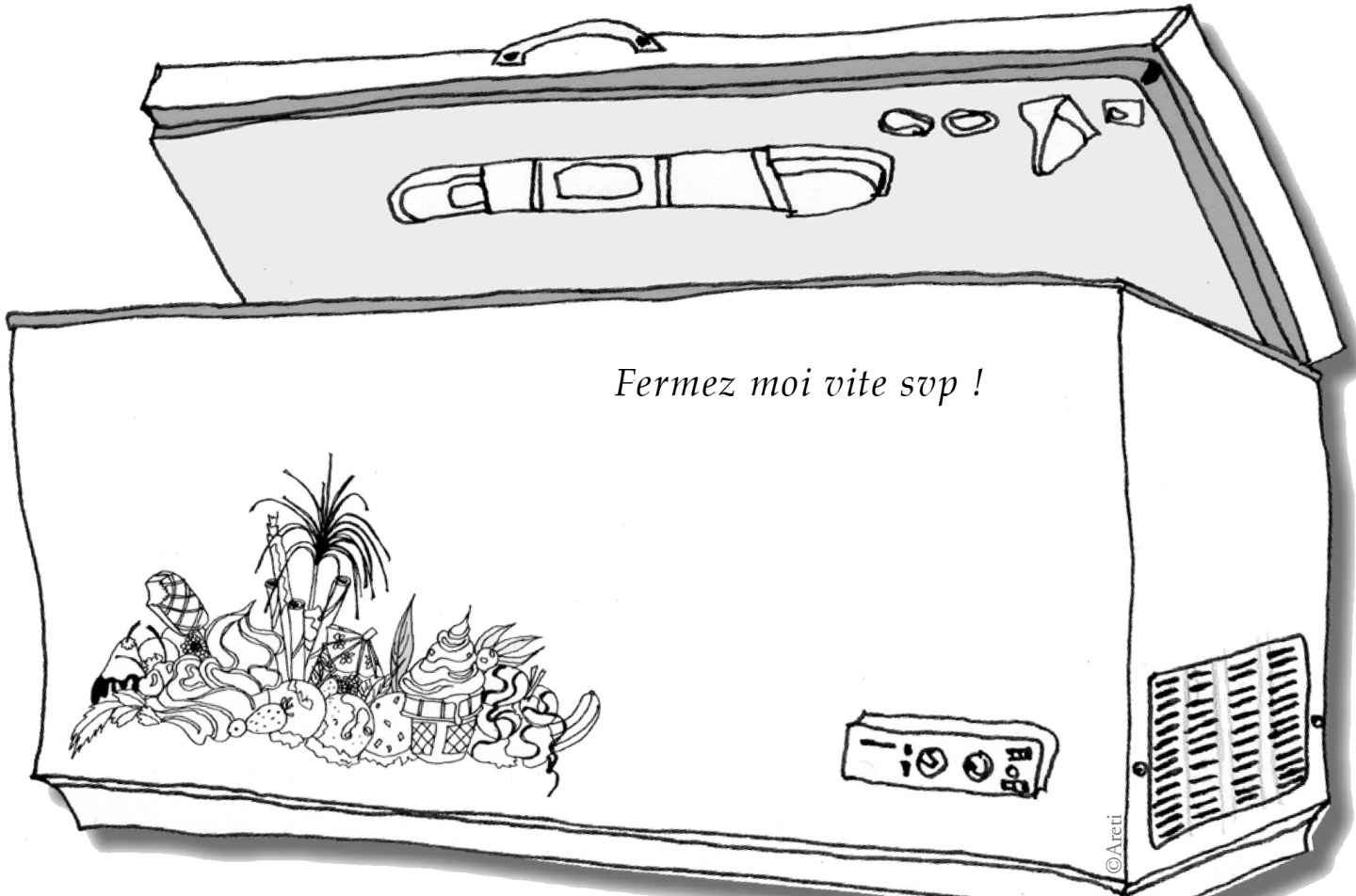
LE CONGÉLATEUR

38.
Les remarques concernant le frigo peuvent, dans l'ensemble, être reprises pour le congélateur.

39.
Quand mon congélateur est peu rempli, je comble l'espace vide avec de la frigolite pour éviter qu'il n'y ait trop d'air chaud qui rentre lorsque j'ouvre la porte.

40.
Je choisis un congélateur horizontal : 20% d'économie d'énergie.

41.
Si c'est possible, je place mon congélateur à l'abri de la chaleur (cave, …).



LE LAVE-VAISSELLE

42.
Je ne démarre mon lave-vaisselle que lorsqu'il est totalement rempli.

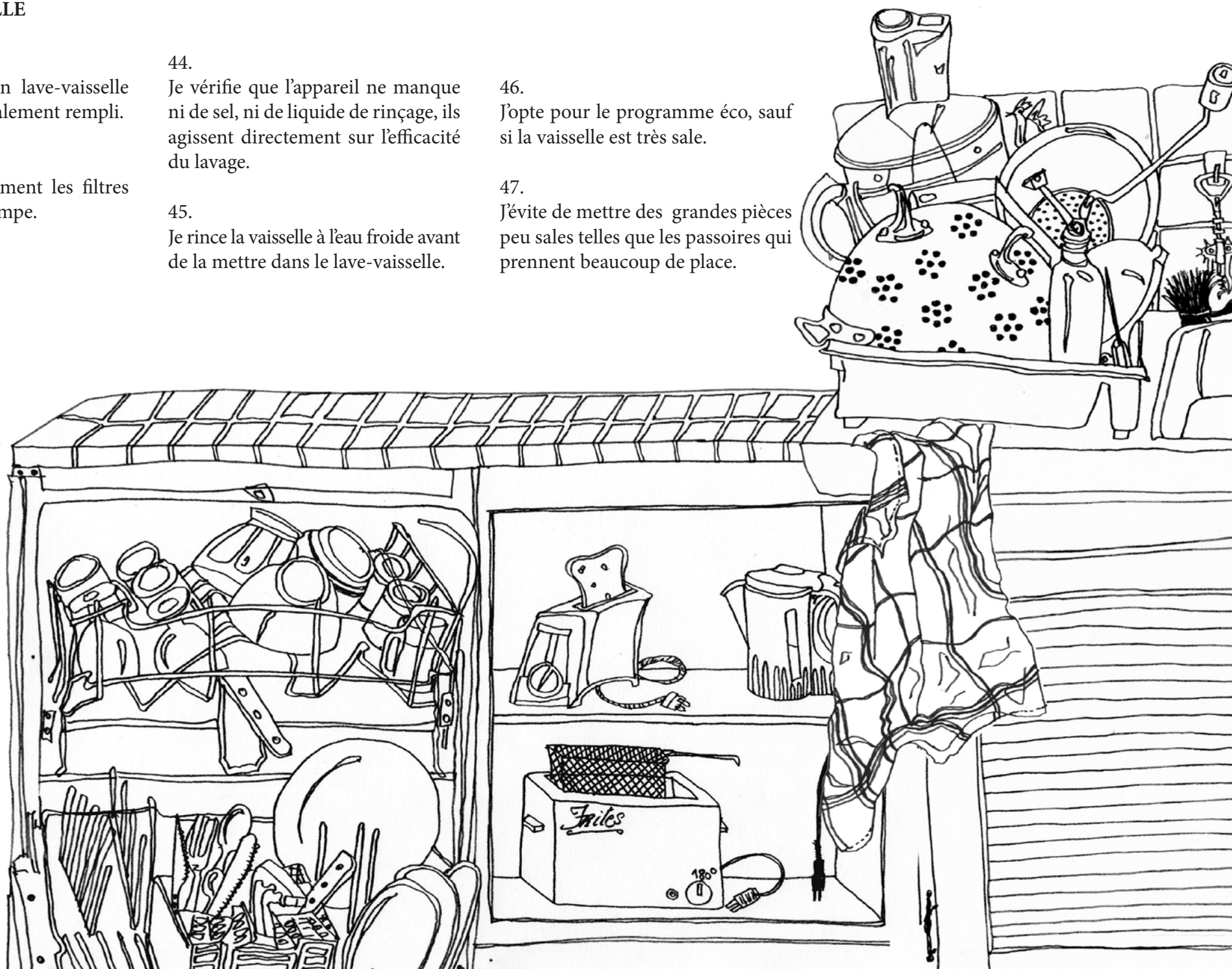
43.
Je nettoie régulièrement les filtres pour soulager la pompe.

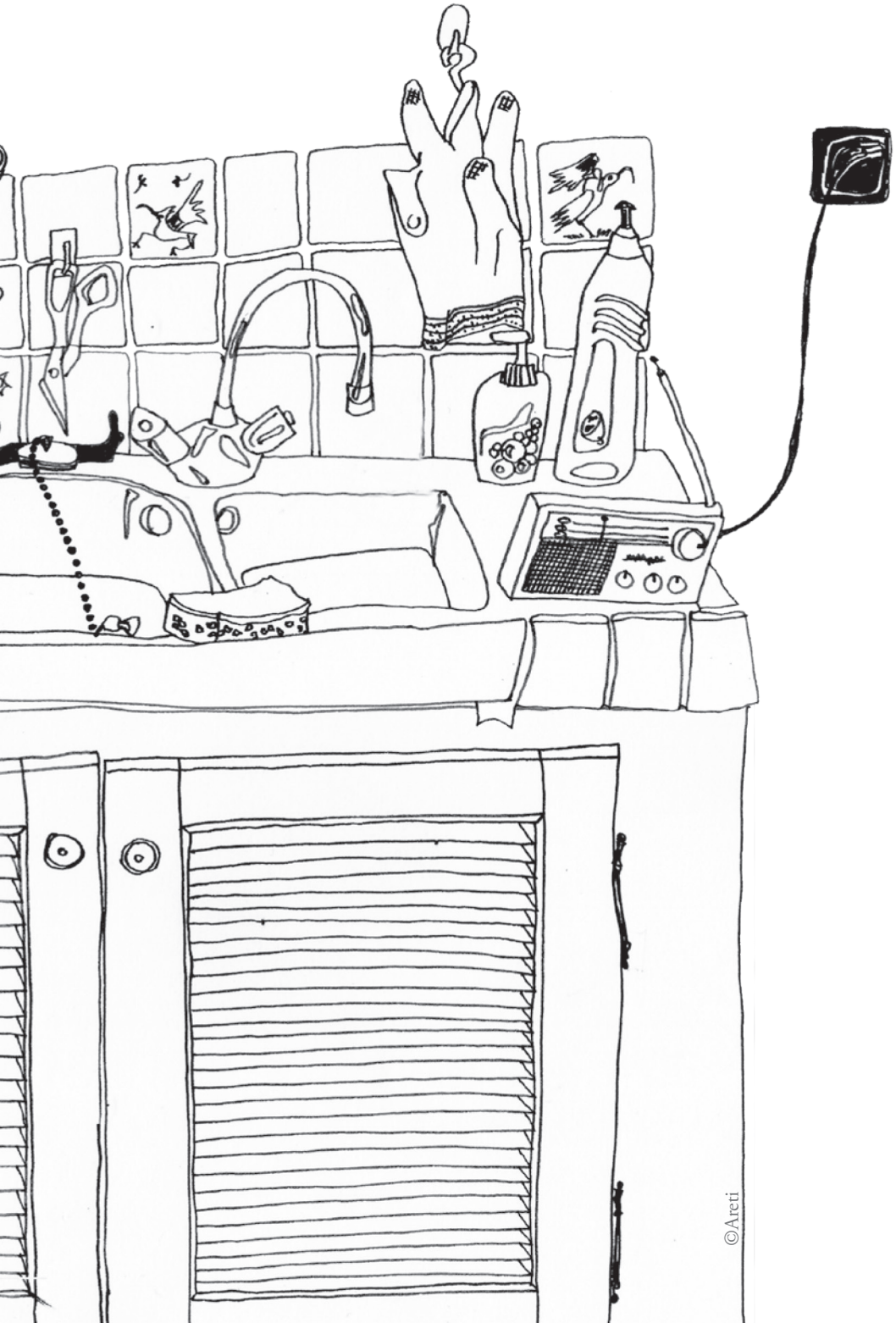
44.
Je vérifie que l'appareil ne manque ni de sel, ni de liquide de rinçage, ils agissent directement sur l'efficacité du lavage.

45.
Je rince la vaisselle à l'eau froide avant de la mettre dans le lave-vaisselle.

46.
J'opte pour le programme éco, sauf si la vaisselle est très sale.

47.
J'évite de mettre des grandes pièces peu sales telles que les passoires qui prennent beaucoup de place.





LA FRITEUSE

48.
Je recycle mes huiles usagées. Elles seront transformées en bio-carburant.

www.valorfrit.be

49.
Je débranche ma friteuse dès que ma dernière préparation est terminée.

50.
Les friteuses à couvercle consomment moins d'énergie.

LA MACHINE À CAFÉ

51.
Je choisis un percolateur avec récipient thermos pour éviter l'utilisation de la plaque chauffante.

52.
Si j'utilise un appareil à dosettes, je le débranche complètement après chaque utilisation pour éviter les consommations cachées.

LE GRILLE-PAIN

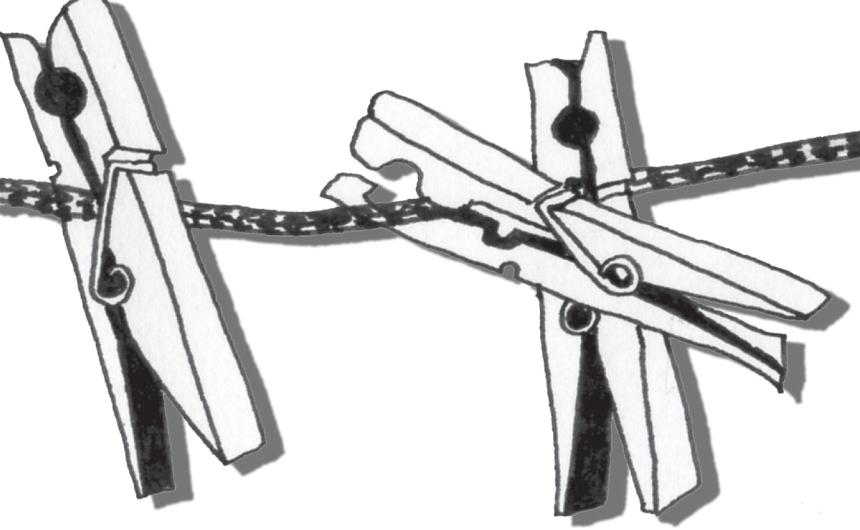
53.
Griller du pain avec un grille-pain est nettement plus économique que dans un four.

LA BOUILLOIRE ÉLECTRIQUE

54.
Pour une même quantité d'eau à chauffer, la bouilloire électrique consomme moins d'énergie que la plaque de cuisson.

55.
N'oubliez pas de détartrer régulièrement votre bouilloire et percolateur avec du vinaigre blanc pour éviter que le tartre ne fasse une couche isolante autour de votre résistance.

56.
Évaluez bien la quantité d'eau à chauffer. Ne chauffez par 1 litre d'eau pour une tasse de thé par exemple !



Buanderie

LE SÈCHE-LINGE

57.
Si je peux, je fais sécher mon linge à l'extérieur ou dans la cave ou le grenier (si ceux-ci sont bien ventilés).

58.
Si je sèche mon linge à l'intérieur, je veille à bien aérer la pièce pour éviter l'accumulation de l'humidité dans la maison.

59.
Si je ne peux pas me passer du sèche-linge, je choisis un appareil dont la capacité correspond aux besoins de mon ménage.

60.
Je ne mets au séchoir que du linge bien essoré et bien trié selon les fibres. J'utilise des balles de séchage.
Un double essorage permet un sérieux gain d'énergie.

61.
Je ne charge pas trop mon sèche-linge : je consomme 10% de moins avec 2 fois 2,5 kg de linge qu'avec une fois 5 kg.

62.
Les sèche-linge à **pompe à chaleur** consomment 2 fois moins d'électricité que la technologie à condensation.

LE LAVE-LINGE

63.
Je charge mon lave-linge au maximum de sa capacité. Il est plus intéressant de faire fonctionner une machine pleine que deux remplies à moitié.

64.
Il n'est pas nécessaire d'utiliser beaucoup de poudre à lessiver : moins il y a de mousse, moins la machine utilisera de l'eau pour le rinçage.

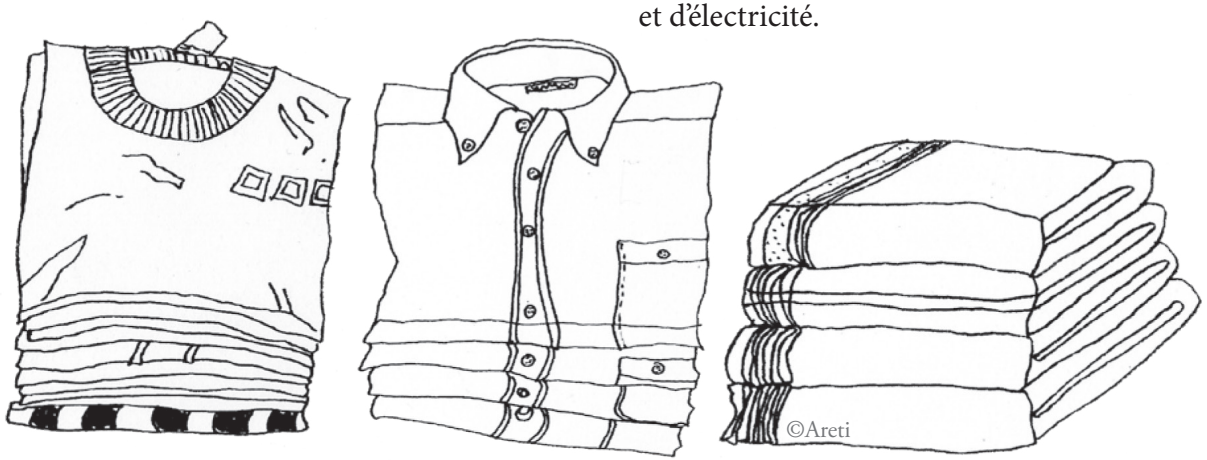
65.
J'utilise de temps en temps des produits anti-calcaire ou du vinaigre blanc : un appareil entartré augmente sa consommation d'énergie.

66.
J'utilise des balles de lavage pour faire des économies d'eau chaude et mettre moins de produits lessive.

67.
Je limite la température à 60°C pour le blanc et 40°C ou 30°C pour les textiles délicats. Un cycle de 30°C consomme 3x moins d'énergie qu'un cycle à 90°C.

68.
Je nettoie le filtre du lave-linge régulièrement.

69.
J'évite le prélavage qui est superflu. Je fais ainsi une économie de 15% d'eau et d'électricité.



LE FER À REPASSER

70.
Le repassage à vapeur est plus économique car le travail s'effectue plus rapidement et plus facilement.

71.
Je ne branche le fer à repasser qu'au moment où le travail est préparé.

72.
Je débranche le fer au moment d'entamer la dernière pièce.

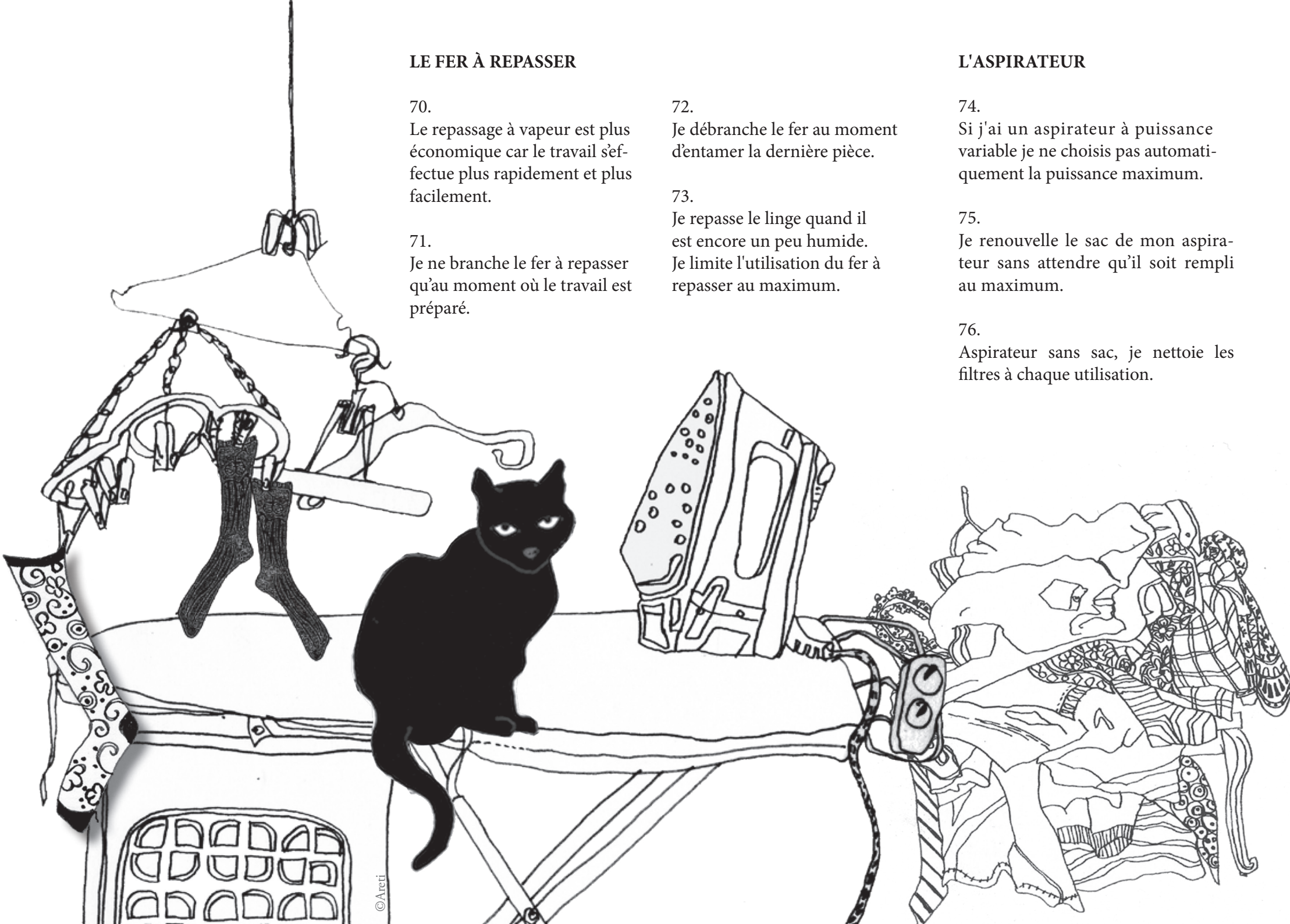
73.
Je repasse le linge quand il est encore un peu humide.
Je limite l'utilisation du fer à repasser au maximum.

L'ASPIRATEUR

74.
Si j'ai un aspirateur à puissance variable je ne choisis pas automatiquement la puissance maximum.

75.
Je renouvelle le sac de mon aspirateur sans attendre qu'il soit rempli au maximum.

76.
Aspirateur sans sac, je nettoie les filtres à chaque utilisation.



Salle de bain

77.
Je prends des douches rapides (5 minutes) plutôt que des bains. La douche consomme 3 fois moins d'eau chaude que le bain.

78.
Je ne laisse jamais couler l'eau inutilement, j'achète un « Stop douche » ou un pommeau de douche avec « interrupteur », qui permet facilement de couper l'eau pendant que je me savonne.

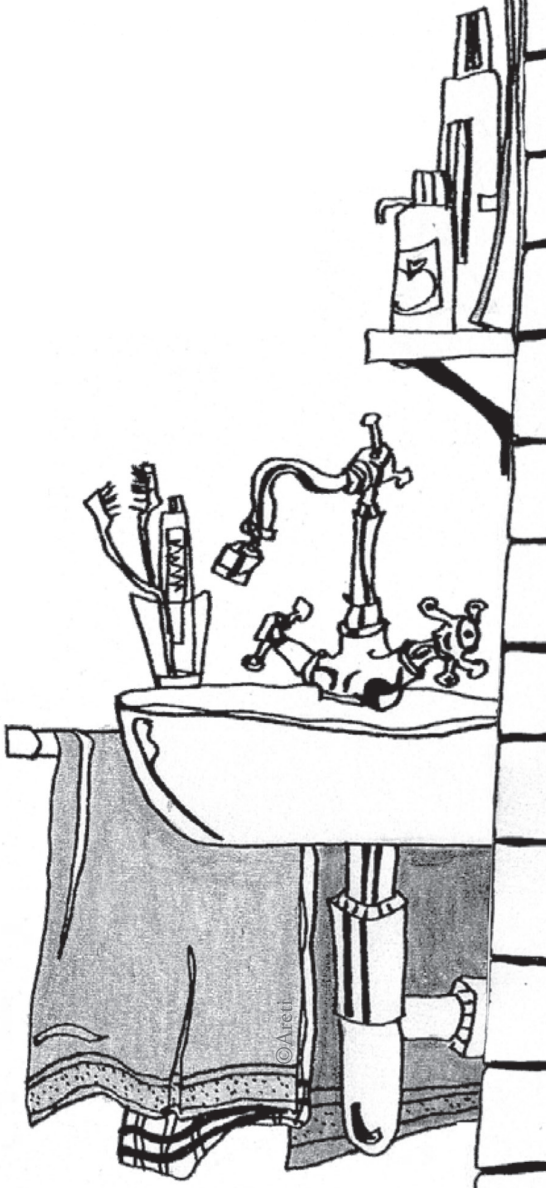
79.
J'utilise une douchette économique ou j'installe un réducteur de jet. Je réduis ainsi ma consommation d'eau chaude de 40 %.

LE SÈCHE-CHEVEUX

80.
J'utilise mon sèche-cheveux quand mes cheveux sont essuyés et démêlés.

LE RASAGE

81.
Si possible, je me rase au rabot ou avec le rasoir électrique. *Pas de rasoir jetable svp !*



Salon

LA TÉLÉVISION

82.
J'évite de laisser la télévision allumée quand je ne la regarde pas. Si j'ai besoin d'une présence, j'allume la radio.

83.
Je choisis une télé LED qui consomme moins et je ne la choisi pas très grande. Attention, les TV plasma à écran plat peuvent être très énergivores.

84.
J'évite la consommation de veille et j'éteins via l'interrupteur ou la multiprises et non via la télécommande.

LE GSM, SMARTPHONE, ETC.

88.
Je choisis le mode économique et élimine les appllications inutiles.

89.
Je le débranche dès qu'il est rechargé.

LECTEUR DVD, MODEM, CHAÎNE HI-FI, ORDINATEUR...

85.
Quand je ne les utilise pas, je les éteins via l'interrupteur et non via la télécommande.

86.
J'utilise une multiprises à interrupteur pour tout couper d'un coup et éviter veilles et consommations cachées. Attention toutefois aux cours circuits possibles, ne surchargez pas vos multiprises.

87.
Les ordinateurs portable consomment bien moins que les tours.
Pensez à activer les fonctions
« *Énergie Star* »: clic droit sur le bureau / onglet écran de veille / gestion alimentation.

Chauffage

90.
J'adapte la température des pièces à leur utilisation : 19-20°C dans le salon et la salle de bain, 16°C dans les chambres, les pièces inoccupées, les lieux de passage et la nuit.

91.
J'aère minimum 10 minutes par jour, fenêtre grande ouverte, chauffage coupé. Aérer renouvelle l'air et évacue l'humidité, vapeurs d'eau, CO2, CO, odeurs et polluants.

92.
Avant d'augmenter la puissance de mes radiateurs, je mets un pull supplémentaire. La nuit, je mets une couverture de plus.

93.
Diminuer mon thermostat de 1°C, permet d'économiser 7% sur ma facture.

94.
Quand la température d'un local est trop élevée, je n'ouvre pas les fenêtres. Je diminue simplement la puissance des radiateurs.

95.
Je veille à une bonne isolation, (si cela est possible) pour éviter les pertes de chaleur tout en préservant une bonne ventilation.

96.
J'évite les courants d'air grâce aux boudins de portes et bandes d'isolation pour les châssis des fenêtres.

97.
Je ferme les volets et les tentures dès que le soleil se couche.

98.
Je veille à un bon dégagement de mes radiateurs, pour favoriser la circulation de l'air.

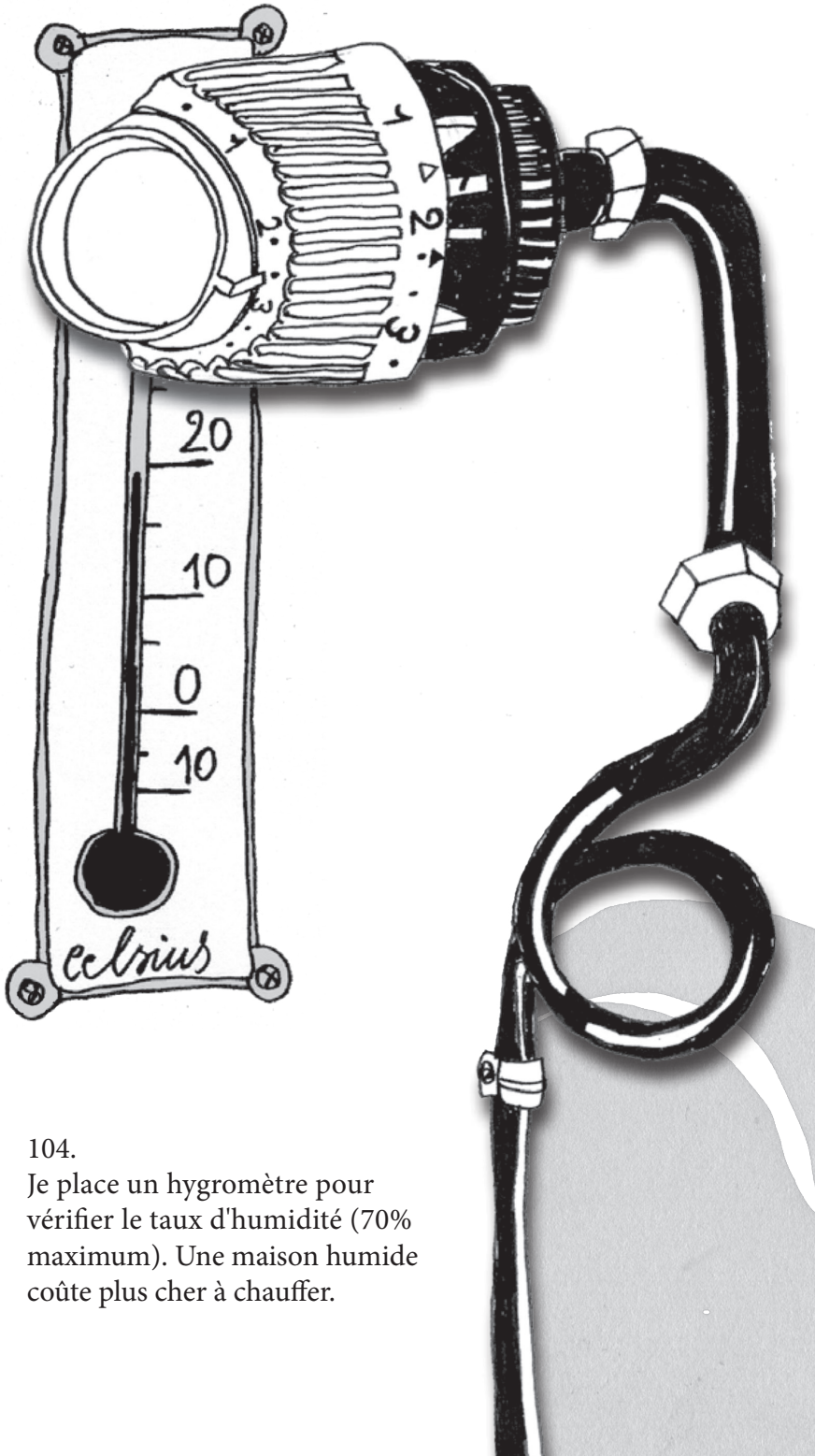
99.
Si le radiateur est froid dans sa partie supérieure ou s'il fait du bruit, je dois les purger et vérifier la pression du circuit d'eau.

100.
Pour augmenter la performance de mon radiateur, je peux placer derrière une feuille isolante réfléchissante qui permettra un meilleur confort thermique à moindre coût.

101.
Je fais entretenir ma chaudière au mazout chaque année (gaz tous les 2 ans). Chaque millimètre de suie dans la chaudière réduit son rendement de 3%. Un bon réglage peut faire gagner 8% de rendement.

102.
Je garde propre le local de la chaudière car si la poussière pénètre dans le brûleur, elle s'y accumule et réduit l'apport d'air. Cela empêche une bonne combustion.

103.
Je place des vannes themostatiques pour réguler la température. Je place un programmateur avec thermostat d'ambiance pour une gestion optimale de ma consommation.



104.
Je place un hygromètre pour vérifier le taux d'humidité (70% maximum). Une maison humide coûte plus cher à chauffer.

Eau chaude

105.
Je vérifie régulièrement mes joints de robinet : un robinet qui fuit constitue un gaspillage énorme. Un robinet d'eau chaude qui fuit représente un gaspillage astronomique !

106.
Je place le chauffe-eau près du point de puisage et j'isole les conduites d'eau chaude.

107.
Je règle le thermostat du chauffe-eau. Pour le chauffe-eau au gaz 40 à 45°C suffisent, pour le boiler électrique 55°C. Au dessus de 65 °C, le calcaire se dépose en grande quantité.

108.
Pour limiter le temps de chauffe de mon boiler électrique (solution la plus chère !) j'installe un programmateur.

109.
Je détartre régulièrement le boiler électrique (tous les 5 ans). Le calcaire qui se dépose sur la résistance diminue fortement son rendement.

110.
Dès que possible, je passe au chauffe-eau thermodynamique qui consomme 3 à 4x moins d'énergie !

111.
Si je m'absente plus de 24h :
- j'éteins la veilleuse du chauffe-eau au gaz
- je ferme le robinet d'arrivée de gaz
- je débranche le chauffe-eau électrique.

112.
Il existe des chauffe-eau instantanés au gaz sans veilleuse qui sont beaucoup plus économique. Chauffer l'eau à l'électricité reste le système le plus onéreux.

113.
Je vérifie régulièrement si mon groupe sécurité fonctionne correctement. S'il goutte en permanence, je le remplace.
J'évite une facture monstrueuse !

Éclairage

114.
L' éclairage naturel est gratuit : la journée, j'ouvre les volets et les rideaux. J'évite de déposer des objets ou des plantes volumineuses devant les fenêtres.

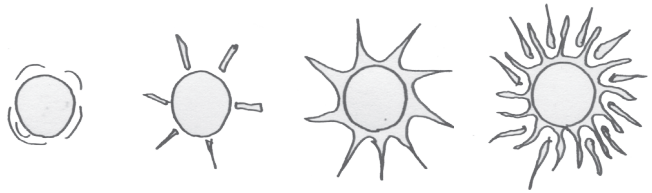
115.
Je choisis des couleurs claires pour les murs (des parois foncées peuvent absorber jusqu'à 70% de la lumière). Idem pour les abat-jours.

116.
Je remplace les ampoules classiques par des ampoules économiques ou éco-hallogène dans les endroits qui doivent être durablement éclairés (cuisine, séjour…).

117.
J'éteins quand je quitte une pièce ou je place des détecteurs de présence.

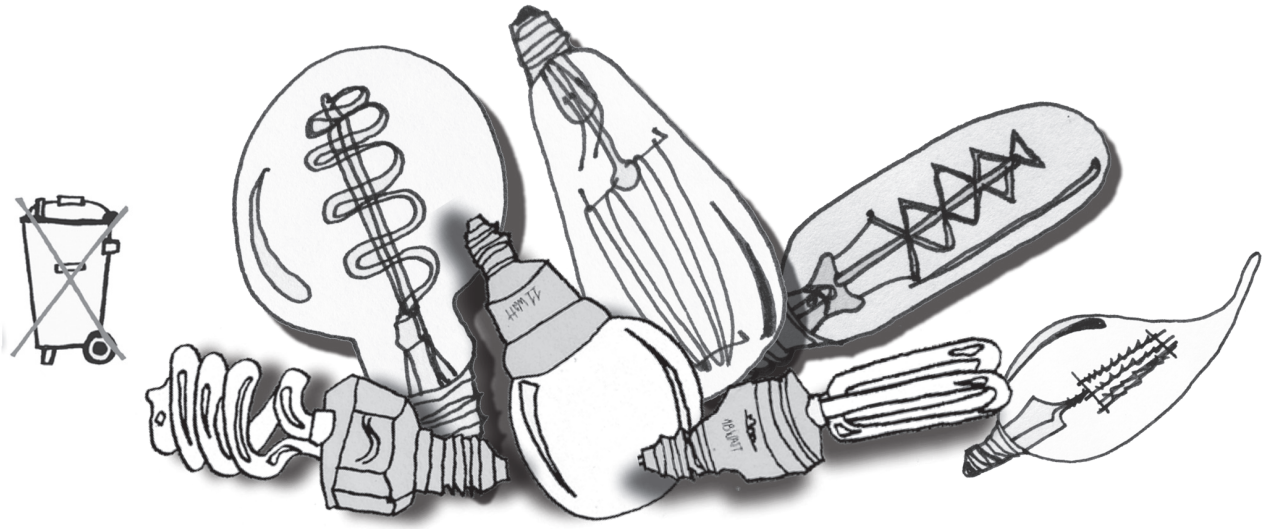
118.
La poussière peut entraîner une perte de luminosité de 30%, je dépoussière donc régulièrement

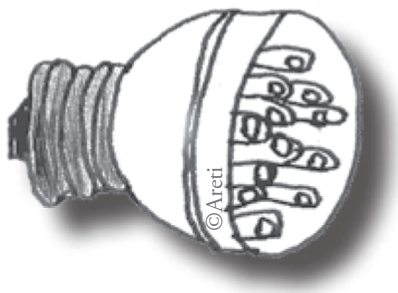
119.
Je choisis mes ampoules en fonction du nombre de lumen/watt.



110 LM	400 LM	710 LM	1340 LM
=	=	=	=
15 W	40 W	60 W	100 W

120.
Je passe au LED !





JE N'AIME PAS LES MAUVAISES SURPRISES !
Pour éviter les mauvaises surprises à l'arrivée de la facture de régularisation. Je tiens à jour tous les mois ces tableaux de consommations d'eau, de gaz et d'électricité.

Mes consommations d'eau		Année :	
Date du relevé	Index	Consommation	Remarque
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
Total sur 12 mois :			

Mes consommations de gaz		Année :	
Date du relevé	Index	Consommation	Remarque
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
Total sur 12 mois :			

Mes consommations d'électricité		Année :		
Date du relevé	Index jour	Index nuit	Consommation	Remarque
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
Total jour + total nuit sur 12 mois				

Adresses utiles:

ÉNERGIE WALLONIE

Retrouvez toutes les informations sur les primes énergie en Région Wallonne et toutes les adresses des guichets de l'énergie.

Numéro vert: 1718
www.energie.wallonie.be

ÉNERGIVORE

- Estimez votre consommation d'énergie annuelle ainsi que vos émissions de CO2... afin de les réduire !
- Vérifiez si vous hébergez des énergivores: vos produits sont-ils efficaces en énergie, pouvez-vous les utiliser plus efficacement ou devriez-vous les remplacer ?
- Comparez la consommation d'énergie de tous les nouveaux produits avant de les acheter ou de les installer.

www.energivore.be

ÉNERGIE INFO WALLONIE

Service d'appui associatif à destination des intermédiaires sociaux et citoyens consommateurs wallons.
Un service qui a pour mission de vous soutenir et de vous informer sur toute difficulté ou question liée à l'accès à l'énergie.

Tél: 081390626
http://www.energieinfowallonie.be/fr

MON ÉLECTRICITE VERTE

Découvrez la note de votre fournisseur et optez pour une électricité vraiment verte !

www.monelectriciteverte.be

Revert
ENVIRONNEMENT ENERGIE

Rédaction:
Julien Galland

Éditeur responsable:
Patrick Duvivier

Illustrations:
Areti Gontras
illustrationareti.wordpress.com

ASBL Revert
rue de la Colline 18
4800 Verviers
Tél: 087/33 77 37
info@revert.be
www.revert.be

D/2017/12.094/01

Avec le soutien du SPW Département énergie et des bâtiments durables

Avec le soutien de
Wallonie

FSC