



Energie

2

Electricité spécifique

2 > 13

Lavage

2 > 3

Froid

4 > 5

Bureautique

6 > 7

Audiovisuel

8 > 9

Eclairage

10 > 11

Petit électroménager

12

Autres

13

Cuisson

14

Eau chaude

15

Bâtiment, ventilation

16

Chauffage, climatisation

17

Modes de déplacement

18 > 19

Gestion des déchets

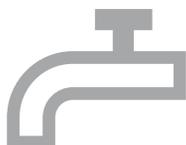
20 > 21

Gestion de l'eau

22 > 23



sommaire





Lavage

1 Lave-linge

Ancienneté classe		Capacité (kg)		Température (°C)		Cycles/sem.		Total points	Total kWh/an
- de 5 ans ou A++, A+	0	6 et -	2	30/40	0	1	0	↓	↓
5 > 10 ans ou A, B	1	7 et +	3	60	1	3	4		
+ de 10 ans ou C, D	3			90	3	5	9		
		+		+		+			x 20

2 Conseils

- **Ancienneté** : à l'achat, choisissez un appareil performant, A++ ou A+
- **Capacité** : adaptez le choix de votre appareil à votre famille pour minimiser le nombre de cycles.
- **Température** : Choisissez le cycle à 30 °C au lieu de 60 °C ou encore mieux à froid.
- **Nombre de cycles par semaine** : remplissez à 100 % votre machine, en groupant les cycles et en utilisant moins souvent l'appareil.

3 Calcul Ecocitoyen

	+		+		+			x 20	
--	---	--	---	--	---	--	--	------	--

1 Sèche-linge

Ancienneté classe		Cycles/sem.		Utilisation		Total points	Total kWh/an	
- de 5 ans ou A++, A+	2	1	0	½ année	0	↓	↓	
5 > 10 ans ou A, B	3	2	5	¾ année	4			
+ de 10 ans ou C, D	4	3	9	Toute l'année	8			
		4	14					
		5	19					
		+		+				x 20

2 Conseils

- **Ancienneté** : à l'achat, choisissez un appareil performant, A++ ou A+.
- **Nombre de cycles par semaine** : remplissez au maximum chaque machine.
- **Utilisation** : préférez le séchage naturel.

3 Calcul Ecocitoyen

	+		+				x 20	
--	---	--	---	--	--	--	------	--



1 Lave-vaisselle

Ancienneté classe	Cycles/sem.	Température (°C)	Touche ECO	Veille	Total points	Total kWh/an
- de 5 ans ou A++, A+	1 De 1 à 3	3 50 0	Oui 0	Non 0	↓	↓
5 > 10 ans ou A, B	1 De 4 à 6	9 60 2	Non 1	Oui 2		
+ de 10 ans ou C, D	2 De 7 à 9	13				
	De 10 à 12	24				
	+	+	+	+	x 20	

2 Conseils

- Ancienneté** : veillez à bien entretenir votre appareil et à le choisir performant (classe A++) en cas de remplacement.
- Nombre de cycles par semaine** : remplissez le lave vaisselle à 100% avant sa mise en route
- Température** : choisissez la touche éco : moins d'eau, moins d'énergie, vous atteignez l'utilisation optimale de l'appareil.

3 Calcul Ecocitoyen

	+		+		+		+		x 20
--	---	--	---	--	---	--	---	--	------



Veillez à diminuer les doses de nettoyant, afin de diminuer la quantité de polluants rejetés.



Indicateur

Consommation moyenne française

Lave-linge : 170 kWh/an
 Lave-vaisselle : 240 kWh/an
 Sèche-linge : 550 kWh/an

Source : Enertech' - REMODECE

N'oubliez pas de reporter vos résultats dans le Tableau Bilan

Froid

1 Réfrigérateur

Ancienneté classe	Volume (litre)	Chaleur proche	Temp. (°C)	Etat givre	Etat grille	Encastré	Total points	Total kWh/an
- de 5 ans ou A++, A+	3 < 250	2 Non 0	4°C et + 0	Net 0	Net 0	Non 0	↓	↓
5 > 10 ans ou A, B	4 250 à 300	3 Oui 1	3°C et - 2	Gi-vre 2	Sale 1	Oui 1		
+ de 10 ans ou C, D	7 > 300	4						
							x 25	

3 Calcul Ecocitoyen

	+		+		+			x 25
--	---	--	---	--	---	--	--	------

1 Combinés

Ancienneté classe	Volume (litre)	Chaleur proche	Temp. (°C)	Etat givre	Etat grille	Encastré	Total points	Total kWh/an
- de 5 ans ou A++, A+	3 < 280	2 Non 0	4°C et + 0	Net 0	Net 0	Non 0	↓	↓
5 > 10 ans ou A, B	4 280 à 330	4 Oui 3	3°C et - 2	Gi-vre 2	Sale 1	Oui 2		
+ de 10 ans ou C, D	7 > 330	6	-18°C et +	0				
		améri- cain 16	-19°C et -	2			x 25	

3 Calcul Ecocitoyen

	+		+		+			x 25
--	---	--	---	--	---	--	--	------

1 Congélateur

Ancienneté classe	Volume (litre)	Chaleur proche	Temp. (°C)	Etat givre	Etat grille	Encastré	Total points	Total kWh/an
- de 5 ans ou A++, A+	5 < 230	1 Non 0	-18°C et + 0	Net 0	Net 0	Non 0	↓	↓
5 > 10 ans ou A, B	10 230 à 350	5 Oui 5	-19°C et - 5	Gi-vre 5	Sale 3	Oui 5		
+ de 10 ans ou C, D	25 > 350	10						
							x 25	

3 Calcul Ecocitoyen

	+		+		+			x 25
--	---	--	---	--	---	--	--	------



Un combiné de type américain, par son volume et ses fonctions supplémentaires consomme trois fois plus qu'un réfrigérateur classique.

Vous pouvez contrôler les températures en plaçant un thermomètre dans l'appareil





2 Conseils

- ❑ **Ancienneté** : en cas de remplacement, orientez votre choix vers un appareil de classe A++ ou A+.
- ❑ **Volume** : un réfrigérateur trop grand consommera l'énergie pour refroidir un espace inutilisé : adaptez la taille à vos besoins
- ❑ Veillez à bien débrancher les appareils pour les longues absences.
- ❑ Température idéale de fonctionnement : 5°C dans votre compartiment réfrigérateur, -18°C dans le congélateur.
- ❑ Un dégivrage deux fois par an est conseillé : 4 cm de givre doublent la consommation.
- ❑ Favorisez l'aération à l'arrière. Pensez à éloigner l'appareil du mur et à nettoyer régulièrement la grille arrière.

Proximité poste chaud ; deux principes de base pour la gestion du froid :

Ne pas laisser entrer le chaud

- ❑ Eloignez votre réfrigérateur du four, des plaques de cuisson etc.
- ❑ 40% d'énergie sauvegardée en installant votre réfrigérateur dans une pièce fraîche.
- ❑ Laissez refroidir vos plats à l'air libre avant de les placer dans votre réfrigérateur.
- ❑ Evitez les expositions directes du réfrigérateur au soleil pendant la journée.

Ne pas faire sortir le froid

- ❑ Porte ouverte 5 secondes = deux tiers d'air froid perdus.
- ❑ Fermez bien la porte et vérifiez que le joint soit hermétique.

Votre magasin est tenu de vous reprendre l'ancien appareil lors de son remplacement par un neuf, suivez les filières organisées pour vos déchets!

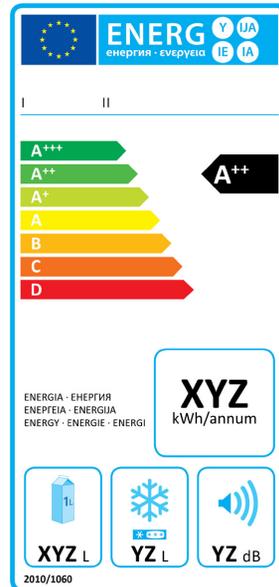


Indicateur

Consommation moyenne française

Réfrigérateur : 250 kWh/an
 Combiné : 460 kWh/an
 Congélateur : 560 kWh/an
 Moyenne poste froid : 635 kWh/an

Source : Enertech' - REMODECE



N'oubliez pas de reporter vos résultats dans le Tableau Bilan



Bureautique

énergie

électricité spécifique

Très récents et déjà importants en termes de consommation électrique, l'ordinateur et tous ses auxiliaires nécessitent une attention toute particulière tant les déperditions sont présentes. Pour apprendre à repérer ces fuites et à mieux gérer l'utilisation du parc informatique, suivez le guide !

1 Ordinateur

Ordinateur		Veille		Utilisation		Total points	Total kWh/an
Fixe	5	Oui	1	Faible	0	↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓	↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓
		Non	0	Moyenne	13		
				Élevée	35		
Portable	1	Oui	1	Faible	1		
		Non	0	Moyenne	7		
				Élevée	18		
		+		+		x 10	

2 Conseils

- ▣ **Type d'ordinateur** : un ordinateur fixe consomme en moyenne 5 fois plus qu'un ordinateur portable récent. Cela varie beaucoup selon les conditions d'utilisation, d'entretien et de réparations de votre appareil.

3 Calcul Ecocitoyen

	+		+			x 10	
--	---	--	---	--	--	------	--

1 Ecran

Type	État au repos		Taille		Utilisation		Total points	Total kWh/an
Cathodique	4	Veille	1	15"	1	Faible	0	↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓
		Eteint	0	19"	3	Moyenne	10	
						Élevée	25	
LCD	1	Veille	1	15"	0	Faible	0	
		Eteint	0	19"	2	Moyenne	4	
						Élevée	10	
		+		+		+	x 10	

2 Conseils

- ▣ **Écran** : pensez à l'éteindre avec son interrupteur plutôt que de laisser la veille s'enclencher.

3 Calcul Ecocitoyen

	+		+		+		x 10	
--	---	--	---	--	---	--	------	--

Profil d'utilisation

Retrouvez le profil de consommation qui vous correspond pour ajuster les résultats obtenus :

- Utilisation faible** : moins de 2h/jour.
- Utilisation moyenne** : environ 3h/jour.
- Utilisation élevée** : 6h/jour.



1 Accès Internet

Internet		Utilisation		Total points	Total kWh/an
Modem	6	Continue	8	↓ ↓	↓ ↓
« Box »	8	Hors absence prolongée	6		
		Coupure journalière	0		
		+			x 10

2 Conseils

- N'allumez votre « box » que lorsque vous utilisez internet (coupure journalière)
- Eteignez votre « box » lors d'absences prolongées

3 Calcul Ecocitoyen

		+			x 10
--	--	---	--	--	------

1 Auxiliaires

Internet *		Veille		Total points	Total kWh/an
Imprimante	2	Oui	1	↓ ↓ ↓ ↓	↓ ↓ ↓ ↓
Scanners	3	Non	0		
Disque dur ext.	4				
Syst. audio	4				
		+			x 10

2 Conseils

- N'allumez ces appareils que lorsque vous vous en servez.

3 Calcul Ecocitoyen

		+			x 10
--	--	---	--	--	------

* N'additionnez les coefficients que pour les appareils dont vous faites usage.

Indicateur

Consommation moyenne française

Imprimante : 20 kWh/an
 Scanner : 30 kWh/an
 Portable : 35 kWh/an
 "Box" : 70 kWh/an
 Ordinateur fixe : 330 kWh/an
 Moyenne poste bureautique: 400 kWh/an

Source : Enertech' - REMODECE



Le label Energy Star
garantie l'efficacité des
produits informatiques

Source : Ademe



Eteignez votre ordinateur, ne le laissez pas en veille ! L'énergie demandée à l'allumage est insignifiante par rapport à celle utilisée lorsque votre appareil est en veille.



N'oubliez pas de reporter vos résultats dans le Tableau Bilan



Audiovisuel

Concernant l'audiovisuel, ce sont les veilles d'une part, et surtout l'utilisation que l'on a de ces appareils qui influe sur la consommation finale.

énergie

électricité spécifique

1 TV

Type	Taille diagonale		Veille		Fréquence d'utilisation			Total points	Total kWh/an					
Cathodique	1	40	1	oui	1				↓	↓				
LCD	2	70	2	non	0									
Plasma	3	100	5											
		130	7											
		+		+		Faible	x1	Moyenne	x2	Elevée	x3		x 20	
3 Calcul Ecocitoyen														
		+		+		Faible	x1	Moyenne	x2	Elevée	x3		x 20	

1 Démodulateur

Type	Veille		Fréquence d'utilisation			Total points	Total kWh/an					
SAT	3	oui	1				↓	↓				
TNT	1	non	0									
Téléphone	2											
		+										
		+		Faible	x1	Moyenne	x1,5	Elevée	x2		x 20	
3 Calcul Ecocitoyen												
		+		Faible	x1	Moyenne	x1,5	Elevée	x2		x 20	

1 DVD

Type	Veille		Fréquence d'utilisation			Total points	Total kWh/an					
Lecteur	0	oui	1				↓	↓				
Lecteur enregistreur	1	non	0									
		+										
		+										
		+		Faible	x1	Moyenne	x1,5	Elevée	x2		x 20	
3 Calcul Ecocitoyen												
		+		Faible	x1	Moyenne	x1,5	Elevée	x2		x 20	

1 Console

Type	Veille		Fréquence d'utilisation			Total points	Total kWh/an					
PS3, XboX360	3	oui	1				↓	↓				
GameCube, PS2, Wii, N64	1	non	0									
		+										
		+										
		+		Faible	x1	Moyenne	x2	Elevée	x3		x 20	
3 Calcul Ecocitoyen												
		+		Faible	x1	Moyenne	x2	Elevée	x3		x 20	



1 Hifi

Puissance		Veille		Fréquence d'utilisation						Total points	Total kWh/an
20	0	oui	1							↓	↓
40	1	non	0								
80	2										
		+		Faible	x1	Moyenne	x2	Elevée	x3	x 20	
3 Calcul Ecocitoyen											
		+		Faible	x1	Moyenne	x2	Elevée	x3	x 20	

1 Ampli

Puissance		Veille		Fréquence d'utilisation						Total points	Total kWh/an
60	1	oui	1							↓	↓
120	2	non	0								
		+		Faible	x1	Moyenne	x2	Elevée	x3	x 20	
3 Calcul Ecocitoyen											
		+		Faible	x1	Moyenne	x2	Elevée	x3	x 20	

2 Conseils

- ▣ **Veille** : Tout comme pour le poste bureautique, évitez les pertes en branchant vos appareils à une multiprise avec interrupteur.
- ▣ **Test du Wattmètre** : Traquez les pertes par les veilles cachées ! Cet appareil vous permet de mesurer la quantité d'énergie électrique qui circule chez vous. Testez vos consommations avant et après l'utilisation d'une multiprise. Vous aurez ainsi une idée de ce que consomme au minimum votre poste audiovisuel en permanence.



Si vous trouvez 0 comme résultat pour un appareil, cela signifie qu'il consomme très peu d'électricité (moins de 10 kWh/an) mais qu'il consomme tout de même. Attention de ne pas les oublier dans le calcul des veilles.

Indicateur

Consommation moyenne française

Lecteur DVD : 20 kWh/an
 Décodeur : 85 kWh/an
 Télévision : 200 kWh/an

Source : Enertech' - REMODECE

Profil d'utilisation

Retrouvez le profil de consommation qui vous correspond pour ajuster les résultats obtenus :

- Utilisation faible** : moins de 2h/jour.
- Utilisation moyenne** : environ 3h/jour.
- Utilisation élevée** : 6h/jour.

N'oubliez pas de reporter vos résultats dans le Tableau Bilan



Eclairage

En moyenne, 15% des consommations d'électricité spécifique sont consacrés à l'éclairage. Par une gestion réfléchie de ce poste et l'exploitation de la lumière naturelle, on peut limiter facilement ces consommations et le coût associé.

1 Type d'ampoules

Type	Puissance (W)			Nbre d'ampoules	kWh/an	Type	Puissance (W)			Nbre d'ampoules	kWh/an	Total kWh/an
Lampe basse consommation	7	3	x		=	Halogène basse tension	12	5	x		=	↓
	9	4	x		=		18	8	x		=	
	13	6	x		=		35	16	x		=	
Incandescente	40	18	x		=		Tube néon	36	16	x		
	60	27	x		=	50		22	x		=	
	100	44,5	x		=							
Halogène	150	67	x		=							
	300	134	x		=							
						+						

2 Conseils

Eclairage naturel

- Favorisez la lumière du soleil (attention aux surchauffes en été) et pratiquez vos activités à proximité des sources de lumière naturelle.

Eclairage économe

- Changez vos ampoules énergivores pour des lampes basse consommation ou des LED.
- Adaptez la puissance de l'ampoule à l'activité de la pièce où vous l'installez. Faible intensité lumineuse pour la chambre ou le salon, plus forte pour un bureau, la cuisine ou la salle à manger.
- Nettoyez régulièrement vos ampoules.

Eclairage efficace

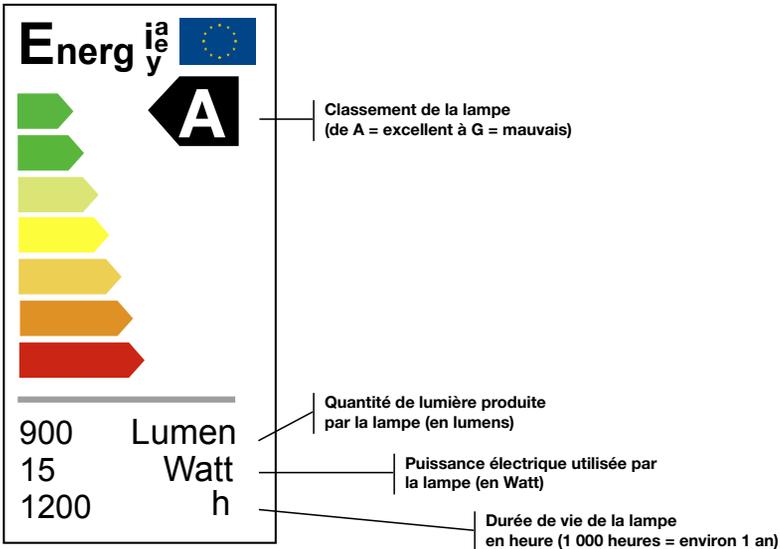
- Commencez par diminuer le nombre de lampes dans une pièce.
- Évitez les éclairages indirects, dirigés vers le plafond ou des murs sombres.
- Répartissez vos points lumineux pour obtenir une ambiance homogène.

3 Calcul Ecocitoyen

						+						



La quantité (ou flux) d'éclairage se mesure en Lumen. Comme toutes les ampoules n'ont pas la même puissance, on les compare selon la puissance développée par chacune pour 1 000 lumens de production



Type d'ampoules	Incandescente (à filament)	Halogène	Halogène basse tension	Lampe basse consommation	Tube néon
Rendement (Lumen/Watt)	10 à 12	10 à 13	15 à 20	60	50 à 80
Puissance pour 1 000 Lumens (W)	91	83	59	17	15

Source : ADEME



Je sors ? J'éteins !
Ayez le réflexe de toujours éteindre la lumière en quittant une pièce chez vous, au travail...



N'oubliez pas de reporter vos résultats dans le Tableau Bilan



Petit électroménager

Passons en revue les appareils d'usage courant et quotidien, dont la somme des consommations peut devenir significative.

1 Cuisine

Type*	Fréquence d'utilisation									Total kWh/an
Cafetière	2	Faible	x1	Moyenne	x1,5	Elevée	x2	=	x 20	↓
Machine expresso	1							=		
Bouilloire	3							=		
Micro-ondes	4							=		
Friteuse	1							=		
Grille pain	1							=		
Hotte aspirante	1							=		
									x 20	

3 Calcul Ecocitoyen

* N'additionnez les coefficients que pour les appareils dont vous faites usage.

1 Autres appareils

Type*	Fréquence d'utilisation									Total kWh/an
Téléphone sans fil	1	Faible	x1	Moyenne	x1,5	Elevée	x2	=	x 20	↓
Téléphone-répondeur	1							=		
Téléphone-fax	3							=		
Sèche-cheveux	1							=		
Aspirateur	2							=		
Fer à repasser	3							=		
									x 20	

3 Calcul Ecocitoyen

* N'additionnez les coefficients que pour les appareils dont vous faites usage.

2 Conseils

- Il existe peu souvent de systèmes de veille sur ces appareils. En cas de doute, faites le test du wattmètre ou contactez votre Espace Info Energie.

Pour plus de conseils sur les appareils de cuisine, rendez-vous au chapitre « cuisson ».

N'oubliez pas de reporter vos résultats dans le Tableau Bilan



Si vous avez des appareils dont les consommations n'ont pas été estimées, notez-les ci-dessous. Appareils de bricolage, d'entretien, de cuisine, les auxiliaires (pompes) de piscine, de ventilation etc.

1 Autres appareils électriques

Appareil	Puissance (kW)		Temps d'utilisation (h/an)	Total kWh/an
		x		↓
		x		
		x		
		x		
		x		
		x		
		x		
		x		
		x		

2 Conseils

- Pour être sûr de n'en oublier aucun et d'estimer au plus près les consommations, faites appel à l'Espace Info Energie

3 Calcul Ecocitoyen

N'oubliez pas de reporter vos résultats dans le Tableau Bilan



Cuisson

On compte l'énergie de cuisson à part, puisque les types d'énergie qui peuvent être utilisés sont variés : électricité, gaz butane, propane, bois... Il existe plusieurs actions à mettre en place pour limiter les consommations dans la cuisine...

1 Énergie électrique

Type d'équipement électrique		Fréquence d'utilisation			Énergie consommée (kWh/an)
		Faible	Moyenne	Forte	
Plaque électrique	250	x1	x1,6	x3,3	=
Vitro-céramique	180				=
Four électrique	160				=
Induction	150				=

1 Autre énergie

Type d'énergie	Quantité	Unité		Énergie consommée (kWh/an)	
Gaz	naturel		m ³	x11,6	=
	butane		kg	x12,8	=
	propane		kg	x13,8	=

2 Conseils

Système

- Evitez la ressource électrique et optez pour le gaz, réservez son usage pour des postes qui n'ont pas d'autres alternatives énergétiques (voir électricité spécifique).
- Si vous êtes équipés de plaques électriques, pensez à les éteindre un peu avant la fin de la cuisson : elles restent chaudes plusieurs minutes après l'arrêt.

Équipement

- L'efficacité énergétique dans la cuisine passe par l'usage d'équipements adaptés à votre système : toujours en cas de remplacement, veillez à ce que la taille de vos casseroles corresponde bien à la taille de vos plaques.
- Pour accéder plus vite à la montée en température, couvrez vos plats, cela évite des déperditions importantes.
- Évitez l'usage du micro-ondes pour la décongélation : placez plutôt vos aliments au réfrigérateur la veille ou à l'extérieur quelques heures avant la cuisson ; cela ne coûte rien et évite une consommation électrique !
- Vérifiez la bonne étanchéité thermique de votre four, et si c'est utile, recoller un joint le long du tour de la porte : cela évite que la chaleur produite ne s'échappe.
- Si votre four à pyrolyse est autonettoyant, lancez le cycle de nettoyage juste après l'usage, pour profiter de la chaleur déjà produite et éviter d'autres consommations.

Pour plus de détails sur les équipements électriques de la cuisine, se reporter au chapitre électroménager dans la partie électricité spécifique.

N'oubliez pas de reporter vos résultats dans le Tableau Bilan



L'eau chaude sanitaire (ECS) représente à la fois une consommation d'eau et d'énergie thermique. Ce chapitre ne traite que la partie thermique. L'ECS peut être produite de façon indépendante (chauffe eau séparé de la chaudière) ou à partir d'une chaudière mixte.

1 Eau chaude sanitaire

Quantité d'eau (m³/an)	Part eau chaude (m³/an)	Energie consommée (kWh/an)	Total kWh/an
	x0,33 =	gaz	x30 =
		électricité	x28 =
		chauffe-eau solaire	x10 =

2 Conseils

- ❑ **Limitez les pertes thermiques**: isolez ballon de stockage et canalisations dans les pièces non chauffées.
- ❑ Adaptez votre volume de stockage à vos réels besoins (à réfléchir en cas de remplacement du système).
- ❑ **Confort, santé, efficacité** : réglez le thermostat de votre système à 55 ou 60°C.
- ❑ Entretenez régulièrement votre système de production, chaudière mixte ou chauffe-eau séparé, détartrez notamment très régulièrement les chauffe-eau électriques.
- ❑ Dans le cas d'un remplacement du système, préférez une source d'énergie renouvelable. La communauté d'Agglomération du Pays d'Aubagne et de l'Etoile propose une aide pour l'installation d'un système solaire. Contactez l'Espace Info Energie pour plus de conseils.

3 Calcul Ecocitoyen

	x0,33 =	gaz	x30 =
		électricité	x28 =
		chauffe-eau solaire	x10 =

Nbre de personnes occupant le foyer	Conso annuelle moyenne d'eau (m³/an)	Dont quantité moyenne annuelle eau chaude (m³/an)	Équivalent énergétique (kWh/an)
1	55	18	540
2	90	30	900
3	120	40	1 200
4	150	50	1 500
5	180	60	1 800

Consommer moins d'eau chaude = Consommer moins d'eau.
Douches, bains, vaisselle, pour évaluer votre situation et faire des économies, rendez-vous au chapitre « Gestion de l'eau » !



Isolez le ballon !



Les pertes par refroidissement de votre stock d'eau chaude peuvent atteindre 500 kWh/an.

N'oubliez pas de reporter vos résultats dans le Tableau Bilan



Bâtiment, ventilation

On observe ici en plus du chauffage la structure et la composition de votre logement : en effet, quels que soient les systèmes mis en œuvre pour atteindre un bon niveau de confort, si votre maison est sujette aux infiltrations, l'efficacité est annulée. Cette partie passe en revue chacun de ces points pour une vision globale de votre logement.

Conseils

Isolation

- Si celle-ci est ancienne, présente des signes de dégradation (plaques manquantes, décollées,...), ou en cas d'absence totale d'isolation : prévoyez des travaux d'isolation.
- Repérez les ouvertures et fissures dans les murs et le toit, autant de fuites de chaleur potentielles.
- La nuit, fermez vos volets et tirez les rideaux devant les ouvertures afin de diminuer la sensation de froid
- Les spécificités de notre région impliquent l'utilisation d'isolants aussi bien efficaces en hiver qu'en été (matériaux à fort déphasage)
- Privilégiez, dans la mesure du possible, l'utilisation d'isolants bio-sources.

Ventilation

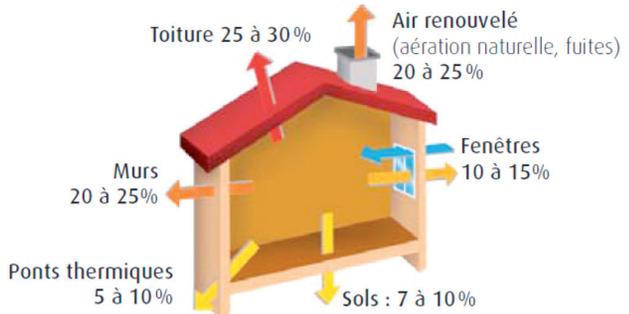
La bonne ventilation est essentielle pour deux raisons : elle a un rôle sanitaire en évacuant odeurs et microbes avec l'air vicié, et elle permet également de gérer humidité et température à l'intérieur.

- Ventilation naturelle : il vous suffit d'ouvrir chaque jour les fenêtres quelques minutes par jour pour renouveler l'air ambiant. En été, préférez les heures fraîches (matin, nuit).
- VMC (Ventilation Mécanique Contrôlée) : prenez garde à nettoyer les sorties d'air disposées dans la maison (en général : cuisine, salle de bain,...). Une bouche d'aération empoussiérée n'est plus efficace et entretient la présence de bactéries dans votre intérieur.

Vitrages

- Pour bien garder la chaleur au sein des pièces à vivre, l'air ne doit pas passer à travers le cadre des ouvertures donnant sur l'extérieur et les pièces non chauffées. En cas de courants d'air froid, calfeutrez les fuites avec des joints de menuiseries et des tiges de mousse au bas des portes.
- En cas de remplacement lors de travaux, préférez le double vitrage qui allie confort

Isolants pour confort d'été :
Liège, laine de bois, ouate de cellulose, laine de verre haute densité...



Dépense généralement constatées sur un logement non isolé

Source: ADEME



1 Chauffage

Type d'énergie		Quantité annuelle	Unité		Énergie consommée (kWh/an)
Bois	bûches		stères	x1 680	=
	granulés		kg	x4,6	=
	plaquettes		kg	x2,8	=
Gaz	naturel		m ³	x11,6	=
	Butane		kg	x12,8	=
	Propane		kg	x13,8	=
Fioul	Domestique		litres	x9,97	=

Electri-cité*	Facture annuelle	Total électricité spécifique	Cuisson électrique	Eau chaude électrique	Energie consommée (kWh/an)
		-	-	-	

* Ce calcul prendra en compte la consommation de chauffage et de climatisation s'il ya lieu.

2 Conseils

Chauffage

- Assurez-vous de l'entretien de vos appareils de chauffage. Faites appel aux services de maintenance appropriés afin de conserver un état de fonctionnement efficace.
- Attention : un appareil trop vieux devient inefficace et souvent polluant. Il est temps alors de le changer. Dans ce cas, préférez les appareils de Classe A, et orientez votre choix vers les énergies renouvelables.
- Isolez votre chaudière afin d'éviter les déperditions.
- Régulation : Reliez (ou faites relier) votre appareil de production à un thermostat monté dans votre pièce à vivre. Cela permet d'asservir la chaudière à la température qu'il fait réellement au cœur de la maison.
- Pour optimiser l'efficacité énergétique sans négliger le confort, les températures de consigne recommandées par l'ADEME sont : 19°C dans les pièces à vivre, 17°C dans la cuisine, les chambres ; baisser de 2°C pour la nuit ; 13°C en cas d'absence et dans les pièces inhabitées.
- Émetteurs de chaleur : (radiateurs, panneaux radiants, murs ou planchers chauffants, ou tout autre système qui distribue la chaleur dans les pièces) équipez-les d'organes de régulation (thermostat), afin de contrôler le chauffage pièce par pièce
- Veillez à bien les dégager afin de ne pas gêner la diffusion de la chaleur (par exemple un rideau par dessus le radiateur)
- Entretenez chaque automne vos émetteurs de chaleur (purger les radiateurs)

Climatisation

- Pour limiter le recours à ces appareils qui peuvent être très consommateurs, améliorez en premier lieu l'isolation de votre logement (cf conseils « Isolation et ventilation »). Sinon, il est possible de réduire vos dépenses en utilisant votre climatisation de manière judicieuse : fermez toutes les issues d'une pièce climatisée, régulez la climatisation à 3°C de moins que la température extérieure.

N'oubliez pas de reporter vos résultats dans le Tableau Bilan



Modes de déplacement

En lien direct avec l'énergie, le secteur des transports représente environ un quart de nos émissions de gaz à effet de serre. Cela vient du fait que nos carburants sont quasiment tous dérivés de produits fossiles, dont la combustion rejette du dioxyde de carbone, (ou CO₂), principal responsable du changement climatique.

1 Mode de déplacement

Mode de déplacement	Km/an	3 Calcul Ecocitoyen
Avion		
Voiture		
Train		
Bus		
Vélo		
Marche à pied		

2 Conseils

- ❑ **Avion** : Limitez au maximum le recours à ce mode de transport, de loin le plus émetteur de CO₂.
- ❑ Tentez au possible de rapprocher vos destinations, dans le cadre professionnel, préférez des solutions alternatives aux déplacements de personnes (visioconférences, communication par téléphone, courriels, visites moins fréquentes,...)
- ❑ **Voiture** : On pourrait diviser par trois le nombre de voitures sur les routes. Une solution ? Le covoiturage. Pour réduire vos coûts d'entretien, de carburant, de péages, etc. favorisez cette solution : c'est l'occasion de s'inscrire sur un site local de covoiturage (cf conseil « Consommation de carburant » P.19).
- ❑ **Trains** : Aussi bien pour les longs voyages que pour les trajets quotidiens. Le réseau des bus de l'Agglo dessert les gares ferroviaires d'Aubagne et de la Penne-sur-Huveaune.
- ❑ **Bus, métro, tramway** : Au cœur de la ville, ces moyens permettent souvent de gagner du temps par rapport à la voiture.
- ❑ De façon régulière, préférez les transports en commun à la voiture.
- ❑ **Vélo, rollers, skate, trotinette et à pied** : Alliés aux transports en commun, vous êtes libres de vos déplacements et parfois plus rapides que la voiture ! Tentez l'expérience sur quelques jours et profitez des quelques minutes de sport quotidien.

L'impact de nos modes de déplacement sur l'environnement transparait clairement à travers le test de la calcullette éco-déplacements (voir page Références).





1 Consommation de carburant

	Total Litres/semaine	Total Litres/an
Quantité de carburant par semaine		x52
3 Calcul Ecocitoyen		x52

2 Conseils

Maîtrise de la consommation de carburant

- Roulez de manière souple : démarrez en douceur, anticipez les ralentissements, utilisez le frein moteur plutôt que le frein, et diminuez ainsi de 20% votre consommation régulière.
- Entretenez régulièrement votre véhicule : équilibrage et pression des pneus, nettoyage du filtre à air, révision de la climatisation,...
- Coupez le contact pour des arrêts, même courts.
- Si vous changez votre véhicule, adaptez votre choix à vos réels besoins : la taille, le poids, la puissance du véhicule influencent la consommation.



Bus libres !

Depuis le 25 Mai 2009, tous les bus de l'Agglo sont gratuits ! Profitez-en !

Plus d'informations sur le site : bus-agglo.fr



L' effet de groupe

Le plan de déplacement des entreprises des zones Auchan, Paluds, plaine de Jouque a montré que les 12 000 salariés concernés parcourent chaque jour l'équivalent de 11 fois le tour de la terre pour se rendre sur leur lieu de travail.



Faites le test : passez au vélo !

Le prêt gratuit de vélos est proposé à tous les habitants du territoire de l'Agglo.
Contact : 04 42 62 80 17



Le saviez-vous ?

A partir de 20 secondes d'arrêt, l'appel de carburant nécessaire à l'allumage est inférieur à la quantité perdue en laissant le moteur tourner.



N'oubliez pas de reporter vos résultats dans le Tableau Bilan



Gestion des déchets

La quantité et la diversité des éléments que l'on retrouve dans nos poubelles quotidiennes font de nos déchets un point majeur de notre impact sur l'environnement.

Le bon déchet est celui qui n'existe pas. Il est important d'une part, d'éviter d'en produire et d'autre part d'apprendre à les valoriser pour une seconde vie du produit.

Sur le territoire de l'Agglo, chaque habitant produit en moyenne 420 kg de déchets par an soit plus d'un kilogramme par jour.

1 Quantité de déchets

	kg/semaine	kg/an	
Quantité de déchets		x52	
3 Calcul Ecocitoyen			
		x52	

Pesez tous vos sacs poubelle sur une semaine pour obtenir la quantité moyenne jetée chaque année



2 Conseils

Réduction des déchets

La plupart de nos poubelles sont composées d'emballages : plastique, carton, papier.

- Evitez les produits sur emballés ou en emballage individuel : préférez les formats familiaux ou en vrac.
- Utilisez un panier ou un cabas quand vous faites vos courses.
- Pour vos produits ménagers, orientez-vous vers des produits concentrés à diluer et des flacons rechargeables.
- Préférez de façon systématique le durable au jetable (lingettes, rasoirs, mouchoirs, etc.)
- La nourriture représente un tiers d'une poubelle en moyenne en France : diminuez les quantités cuisinées, conservez et cuisinez les restes.

Tri des déchets

Une poubelle peut être allégée de 80% si on valorise ce qui peut être trié :

- Tri sélectif** : pour bien effectuer son tri, retrouvez les consignes de tri sur le site de l'Agglo, rubrique déchets.
- Compostage** : Notre poubelle quotidienne est composée à 40% en moyenne de déchets biodégradables : aliments, épiluchures, fleurs fanées, plantes mortes... Organisez un bac pour collecter ces déchets qui, une fois mélangés à de la terre, se dégraderont pour faire du terreau, à utiliser sur vos fleurs ou votre potager.
- Réutilisation** : souvent, les produits jetés ne sont pas hors d'usage, et ils offrent une possibilité de seconde vie, pour le même usage ou un tout autre.
- Stop pub !** : 35% des impressions en France sont destinées aux publicités : refusez cette quantité de déchets en l'indiquant sur votre boîte aux lettres.



Trier pour recycler
Participer au tri,
c'est encourager
une gestion durable
des ressources limitées.

Il est mis en place pour
permettre de faire de nou-
veaux produits en utilisant les
anciens, dans le but de dimi-
nuer les quantités de matière
première à extraire
(du bois, des métaux...).



**La Communauté d'Agglomération
du pays d'Aubagne et de l'Etoile
propose des composteurs à prix
réduit pour les habitants du territoire.**

N'oubliez pas de reporter vos résultats dans le Tableau Bilan



Gestion de l'eau

Dernier point sur nos consommations : L'eau. Elle n'est pas seulement rare dans de lointains pays. Autant que pour l'énergie, il est utile de prendre conscience que nos ressources sont limitées. Les conseils suivants vous aideront à maîtriser vos consommations en eau.

1 Gestion de l'eau

Consommation d'eau*	Litres/jour	Total
lundi		
mardi		
mercredi		
jeudi		
vendredi		
samedi		
dimanche		

3 Calcul Ecocitoyen

* Faites un relevé de votre compteur d'eau tous les jours (environ au même moment de la journée) durant une semaine.

2 Conseils

Robinets

- Repérez et réparez les fuites, elles vous coûtent bien plus cher en quelques mois que la réparation de petits éléments.
- Réduisez de moitié vos consommations grâce aux embouts réducteurs de débit à pression constante.
- S'il faut changer les robinets, préférez au système à deux boutons, un mitigeur ou un robinet thermostatique.
- Entretenez vos embouts en les détartrant une à deux fois par an. Profitez-en pour vérifier l'état des joints. Cet entretien régulier permet aussi de limiter les risques de développement de bactéries.
- Veillez à bien fermer vos robinets pour éviter les petits écoulements, et notamment quand on se lave les mains ou les dents, quand on se rase ou quand on rince la vaisselle.
- Chasse d'eau** : Ce sont en moyenne 10 litres d'eau potable qui partent à chaque chasse d'eau : limitez cette quantité en installant un système à double commande.
- Douches** : Préférez des douches courtes au bain, en veillant à couper l'eau quand vous vous lavez. Pour cet usage de l'eau, installer un pommeau de douche mousseur qui divise par trois le débit en conservant la pression.
- Jardin** : pour l'arrosage, privilégiez l'eau de pluie ou non potable, avec un simple bac en sortie de vos gouttières. En saison estivale attendez le soir et arrosez seulement les racines pour être efficace.



Quantité d'eau consommée/an

Nombre d'occupants	1	2	3	4	5	6
Consommation moyenne (m³/an)	40	80	120	160	190	230
Seuil de consommation (m³/an)	60	100	250	200	250	300

Types de fuites

	Débit (Litre/heure)	Consommation (m³/an)	Coût (euro/an)
Petit goutte à goutte	0,5	5	16,5
Robinet qui goutte	1,5	15	50
Fuite légère de la chasse d'eau ou chauffe-eau	3	30	100
Chasse d'eau qui coule	30	250	825

Traquez les fuites !

Pour repérer s'il y a des fuites sur votre circuit, faites un relevé du compteur d'eau le soir avant de vous coucher. N'utilisez pas d'eau pendant la nuit (lave-vaisselle, lave-linge, douche, chasse d'eau, boisson...)



Refaites un relevé directement en vous levant : si vos deux relevés sont différents, il existe une fuite sur votre réseau.

Indicateur

Consommation moyenne française

- Boisson : 1 à 2 L/jour
- Chasse d'eau : 3 à 12 L
- Toilette au lavabo : 5 à 7 L
- Vaisselle manuelle : 10 à 12 L
- Entretien ménager : 10 L/jour
- Cuisson : 15 L/jour
- Douche : 50 L
- Bain : 200 L

Source: EIE Aubagne

Vous pouvez placer un objet volumique dans le réservoir de la chasse d'eau (non friable pour éviter que l'évacuation ne se bouche, une bouteille lestée par exemple) : plusieurs litres économisés à chaque fois !



N'oubliez pas de reporter vos résultats dans le Tableau Bilan