



Une centaine d'écogestes pour vous faire gagner de l'argent

Il existe près d'une centaine d'écogestes à réaliser au quotidien pour économiser de l'énergie à la maison. Avec l'aide de l'association Energies solidaires, Le Courrier des Yvelines recense dans la cuisine, la salle de bain, les chambres et le salon tous les gestes simples qui vous permettront de payer moins à la fin du mois.

• Dans la cuisine

- J'ai installé un éco-mousseur sur mon robinet pour diminuer ma consommation en eau ;
- Je referme rapidement ma porte de réfrigérateur pour ne pas augmenter la température ;
- Je me lave les mains à l'eau froide ;
- Je rince ma vaisselle à l'eau froide ;
- La température de mon eau chaude est réglée entre 55 et 60°C ;
- J'utilise un bac pour faire la vaisselle plutôt que laisser couler l'eau ;
- J'ai choisi un congélateur/réfrigérateur en classe énergie A++ ou A+ ;
- Optimiser le rangement dans le réfrigérateur ; sa température doit être de +5°C et de -18°C pour le congélateur ;

- Je mets un couvercle sur ma casserole quand je cuisine ;

• Dans la salle de bain

- Je prends des douches plutôt que des bains ;
- Je place un économiseur d'eau sur mon pommeau de douche ;
- Je remets systématiquement mes mitigeurs sur la position eau froide ;
- Je prends des douches de moins de 5 mm et je coupe l'eau de la douche pendant le savonnage ;
- J'ai installé une chasse d'eau à double vitesse ;
- Je programme mes appareils lave-linge, sèche-linge pendant les heures creuses ;
- J'utilise les cycles courts à basse température ;
- J'ai nettoyé les filtres de la machine il y a moins de trois mois ;

• Dans les chambres

- Je diminue de 1 à 2°C la température de la pièce (18°C maxi) ;
- J'ai un thermostat d'ambiance ;
- J'utilise des ampoules basse consommation ;
- J'éteins totalement mon téléviseur et mon magnétoscope la nuit ;
- Je nettoie la grille d'aération de mes fenêtres ;
- Mon radiateur hydraulique est équipé de vannes thermostatiques ;
- Dépoussiérez régulièrement les radiateurs ;
- Utilisez des multiprises pour débrancher les appareils (idem salon)

• Dans le salon

- J'ai vérifié que le montant des fenêtres ne laissait pas passer les courants d'air ;



■ Des gestes pour toute la famille afin de faire des économies. (DR)

- Je referme ma trappe d'aération de ma cheminée après chaque utilisation ;
- Le thermostat est réglé à moins de 20°C ;
- Le chauffage est en mode réduit pendant mon absence ;
- Mon écran TV ne dépasse pas une puissance de 80W ;
- J'utilise des ampoules basse consommation ;
- Je ne laisse pas mon téléviseur, mon ordinateur ou ma Box en veille ;

Michel Seimando

• www.ademe.fr
www.energies-solidaires.org

On peut acheter des objets intelligents

Au rayon des luminaires, Sandrine du magasin Castorama à Coignières, conseille deux types d'ampoules : « Une ampoule dite ecoflu (9,50 euros) permet une économie de 30% d'énergie. Mais le temps d'allumage est long. Avec le led (14,99 euros), la lumière vient immédiatement. Un led dure 20 à 25 000 heures. Le prix est amorti dans le temps », souligne-t-elle.

Au rayon robinetterie, Yann, le vendeur conseille un simple mousseur limitateur de débit à 4,95 euros. « L'aspect du jet d'eau ne diminue pas mais l'économie d'eau est de

50% ». On peut aussi essayer le mitigeur évier : « Un système de deux butées permet de limiter l'utilisation de l'eau ». Pour 154,90 euros, c'est plus de 50% d'économie d'eau. La solution pour réduire sa facture de chauffage repose sur le radiateur fonte aluminium. « La chaleur de la fonte va se prolonger sur l'aluminium », explique Thierry. C'est jusqu'à 30% d'économie. 769,99 euros, mais c'est amorti. On peut coupler cela avec un thermostat (59,50 euros) pour chauffer au plus près de ses besoins.

Philippe Cohen



■ Yann montre les robinets "intelligents" pour limiter au plus juste l'utilisation de l'eau.

Défi famille : 115 000 kWh économisés

Le 25 mai dernier, le Défi Famille a vu les meilleurs participants être récompensés. 87 familles se sont engagées du 1^{er} décembre au 30 avril à réduire leur consommation d'énergie. « Le Défi famille est un moyen ludique pour réduire le montant de sa facture énergétique (gaz, électricité, eau) de 8% au moins, explique Sofiane Hassaine Teston, chargée des animations au sein de l'association Energies solidaires à l'origine du défi. Par des gestes simples, les équipes s'engagent, sans investir, à diminuer leur consommation d'électricité spécifique c'est-à-dire l'eau chaude sanitaire, le réfrigérateur, l'informatique... le chauffage. » Selon le représentant de l'association, diminuer la température ambiante d'un degré (de 21 à 20 °C) fait gagner « 7% d'économie. » Cette année, le Défi famille a



■ Stéphane François, du Vésinet.

vu la victoire des Mureaux (14,7% d'économies) devant une équipe de Chavenay (13,9%) et une autre du Vésinet (11,8%) placée sur la 3^e marche du podium.

Stéphane François, du Vésinet a réussi avec sa famille à faire chuter sa consommation

font chuter de 40% sa consommation d'eau. « On a fait attention à la porte du réfrigérateur qu'on ferme plus rapidement. 20 ou 30 secondes en moins font encore économiser de l'électricité. »

« Au total, le défi a permis de réaliser 115 000 kWh d'économies, ajoute encore Sofiane Hassaine. C'est 1 680 allers-retours en voiture Les Mureaux/Paris ; c'est aussi 42 ans d'électricité spécifique pour un foyer. »

En moyenne, le changement de comportement a entraîné une économie de 1850 kWh par famille. Rapporté au prix de l'électricité, cela fait 220 euros en moins et 160 euros si l'on prend sa facture d'électricité. Les lauréats ont reçu un diplôme mais ils ont contribué surtout à faire comprendre qu'on pouvait gagner plus par des gestes vraiment simples à suivre au quotidien.

M. S.