



L'aide à la rénovation énergétique

Petits équipements et comportements économes

Eco-Gestes



**RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*



avec



**France
Rénov'**

Le service public pour mieux
rénover mon habitat

Au cœur de
votre quotidien

**toulouse
métropole**

Mais au fait, c'est quoi un éco geste ?

Un **écogeste** est un geste **simple et banal** de la vie de tous les jours que chacun de nous peut faire afin de **diminuer la pollution** et **améliorer son environnement**.

Sommaire



1. Qui sommes nous

- a. Notre réseau
- b. Nos permanences

2. Les postes de consommation

- a. Energie
- b. Eau

3. Isoler mon logement

- a. Les sources de déperditions
- b. Les isolants

4. Comportements et équipements

- a. Chauffage
- b. Electricité
- c. Eau
- d. Eau chaude
- e. Cuisson

1. Qui sommes nous

- a. Notre réseau
- b. Nos permanences

1. Qui sommes-nous

a. Notre réseau



1. Qui sommes-nous

b. Nos permanences

Téléphone : 05 34 24 59 59 du mardi au vendredi : 9h-12h30 et 14h-18h

Mail : renov@toulouse-metropole.fr

Accueil sans RDV à la maison de l'énergie du mardi au jeudi : 10h00-12h00 et 14h-18h



Je prends conseil



JE PRENDS RENDEZ-VOUS EN LIGNE

dans une des permanences décentralisées
sur Toulouse Métropole

JE PRENDS RENDEZ-VOUS



J'APPELLE LA PERMANENCE TÉLÉPHONIQUE

du mardi au vendredi
de 9h à 12h30 et de 14h à 18h.

05 34 24 59 59



JE DEMANDE DES CONSEILS

par email

J'ENVOIE MA DEMANDE

2. Les postes de consommation

- a. Energie
- b. Eau

2. Les postes de consommation

a. Energie



1. Quels sont-ils ?
2. Quelle répartition en % ?
3. Quel est le montant moyen de la facture énergétique €/an ?



2. Les postes de consommation

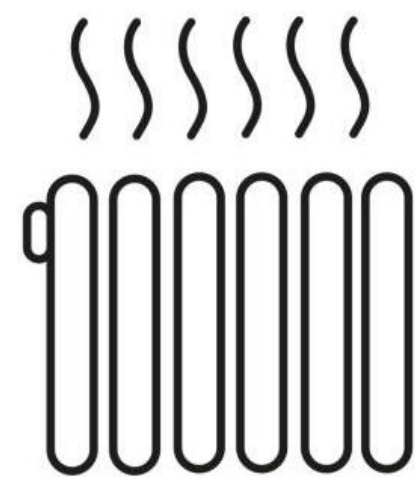
a. Energie

 ÉNERGIE

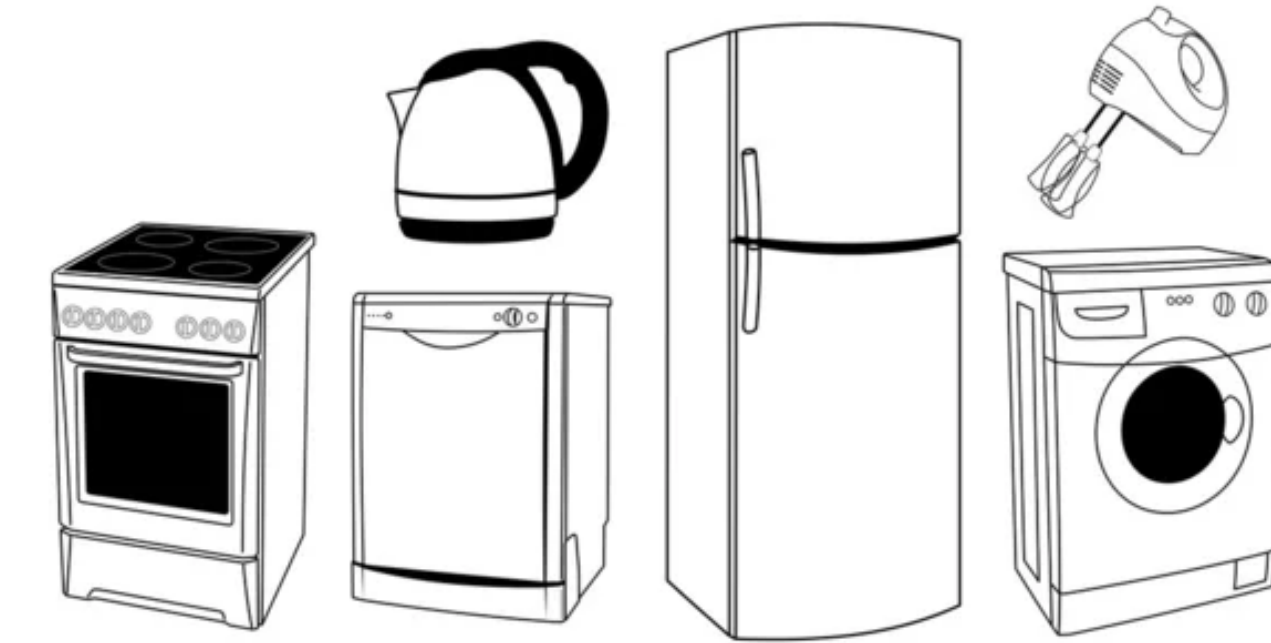
3140€ par an
par ménage en moyenne

Famille de 4pers maison 100m²

66 %
CHAUFFAGE



17 %
ÉLECTROMÉNAGER,
MULTIMEDIA...



6 %
CUISSON

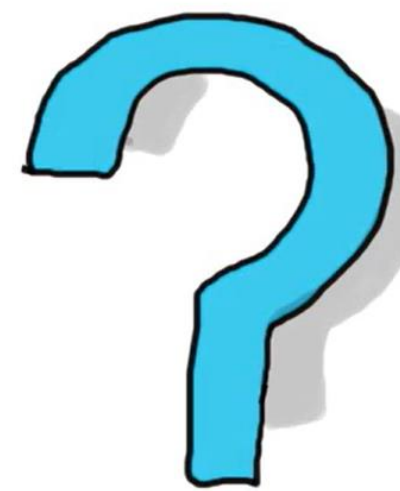
11 %
EAU CHAUDE
SANITAIRE

2. Les postes de consommation

b. Eau



1. Quels sont-ils ?
2. Quelle répartition en % ?
3. Quel est le nombre de litre d'eau utilisé par jour et par personne en moyenne ?



2. Les postes de consommation

b. Eau

 **EAU
POTABLE**

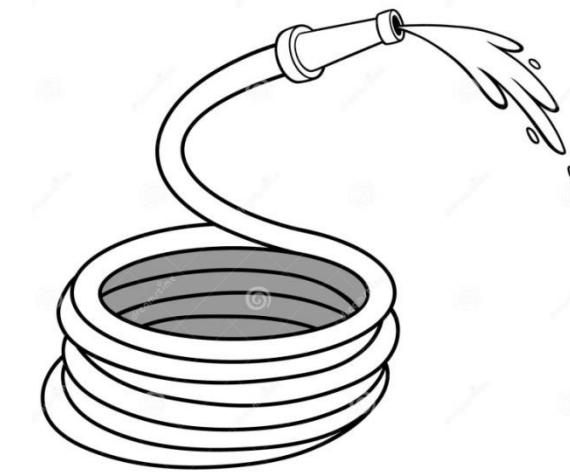
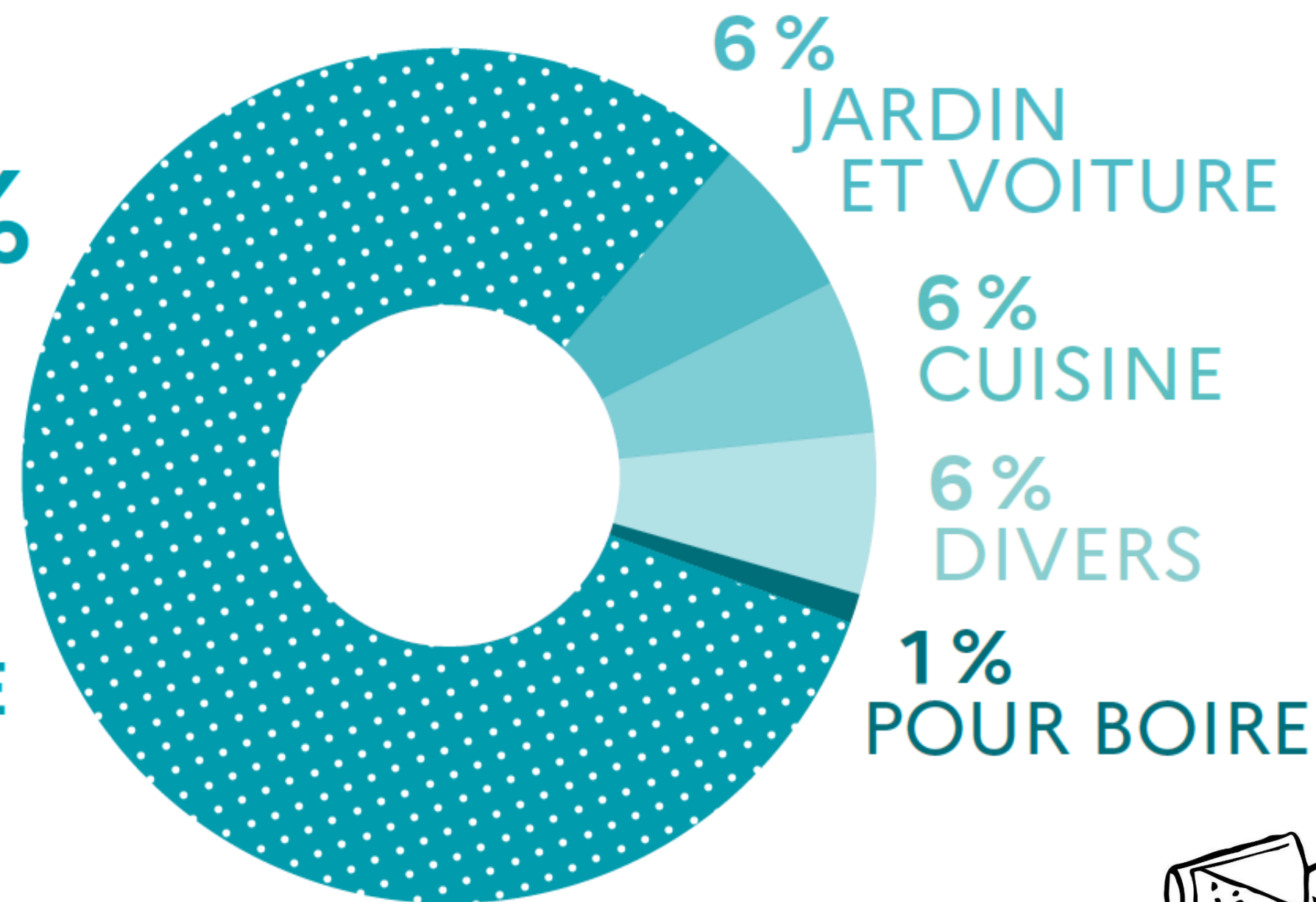
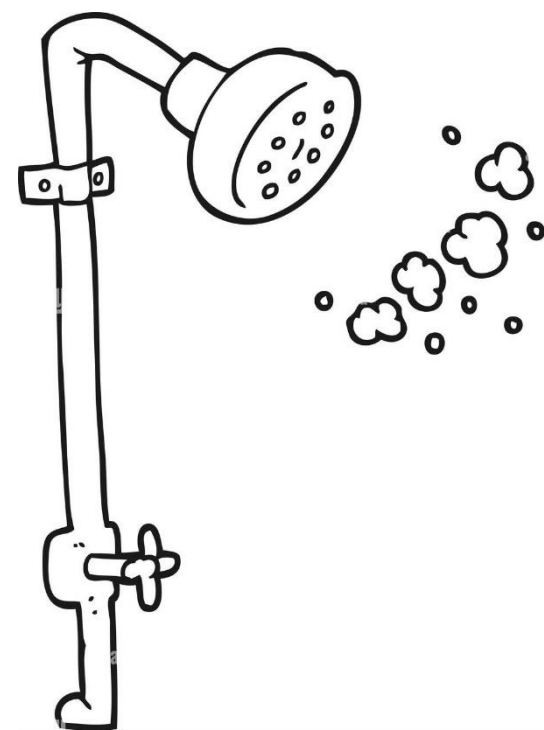
148 litres par jour
par personne en moyenne

A Toulouse, une tarification saisonnière de l'eau pour « frapper les esprits et modifier les comportements »

Depuis le 1^{er} juin, la métropole a instauré pour une durée de cinq mois une hausse substantielle des tarifs de l'eau.



81 %
HYGIÈNE
CORPORELLE,
SANITAIRES,
LESSIVE,
VAISSELLE



1 %
POUR BOIRE



3.

Isoler mon logement

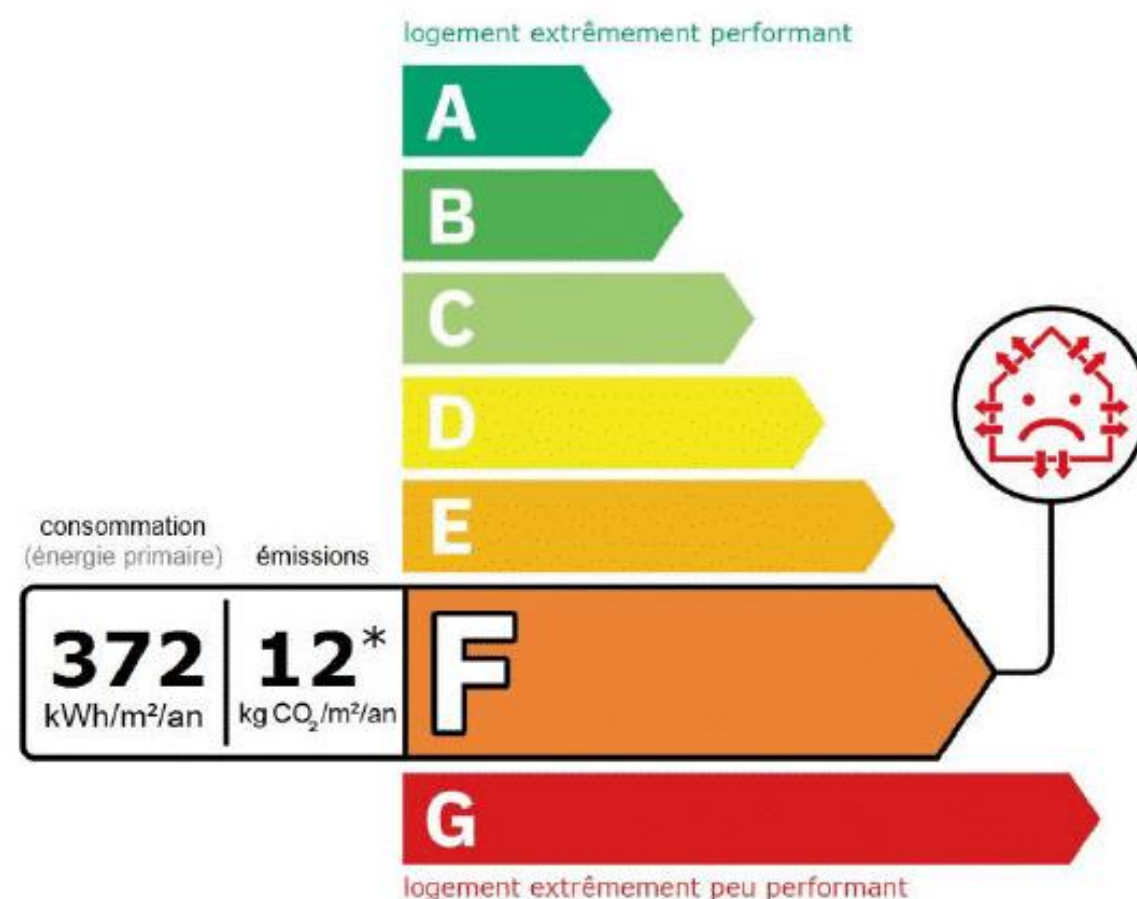
- a. Les sources de déperditions
- b. Les postes de travaux

3. Isoler mon logement

a. Les sources de déperditions

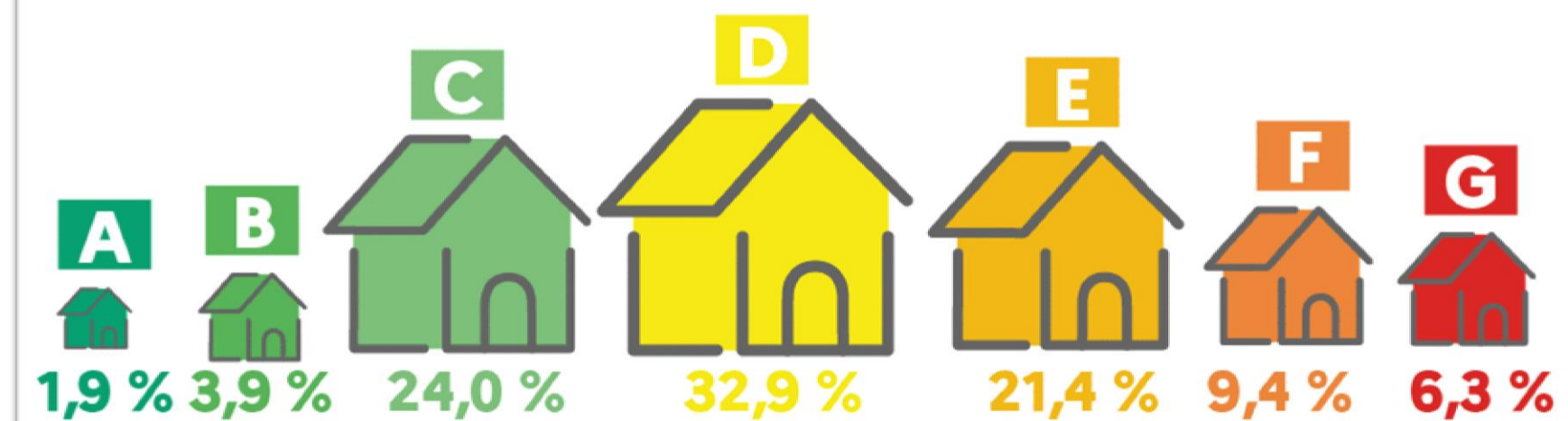
- Objectif 2050 : **parc immobilier en BBC + neutralité carbone**

- Focus sur une maison **mal isolée** :

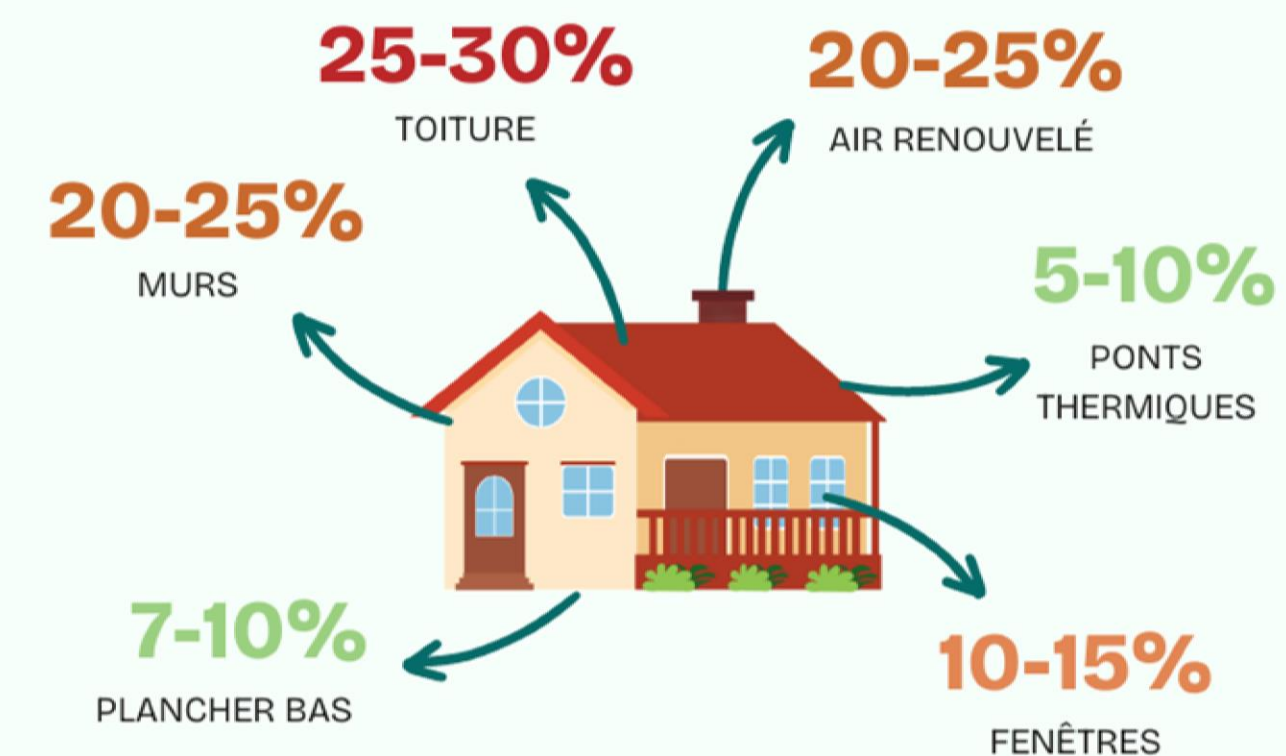


Quelle est la performance énergétique des résidences principales ? Données au 1^{er} janvier 2023

La France compte **30 millions de résidences principales**



RÉPARTITION DES DÉPERDITIONS THERMIQUES



3. Isoler mon logement

b. Les postes de travaux

Priorité 1 :

- **Isolation du toit** : *combles perdus et/ou rampants*
- **Fenêtres** : *double vitrage, étanchéité à l'air*
- **Ventilation** : *bons débits, circulation de l'air cohérente*

Priorité 2 :

- **Isolation des murs** : *par l'intérieur ou par l'extérieur*
- **Isolation du plancher bas** : *si possible (cave, sous-sol, vide sanitaire avec hauteur suffisante)*

Priorité 3 :

- **Système de chauffage** : *production performante (condensation, PAC) avec distribution cohérente (basse T° recommandée)*
- **Production d'eau chaude** : *solaire ou thermodynamique*
- **Production d'énergie renouvelable** : *bois énergie, photovoltaïque*



Eco-gestes

4.

Comportements et équipements

- a. Chauffage
- b. Electricité
- c. Eau
- d. Eau chaude
- e. Cuisson

4. Comportement et équipement

a. Chauffage

Comportement



Température moyenne recommandée : 19°C

Salle de bains :

- 22 °C recommandés pendant la toilette ;
- 16 à 17 °C le reste du temps ;

Chambres :

- 17 °C recommandés la nuit et lorsque la chambre est inoccupée ;
- 20 °C lorsque la pièce est occupée en journée ;

Pièces de vie :

- 20 à 21 °C dans les pièces de vie occupées ;
- 16 à 17 °C le reste du temps ;



4. Comportement et équipement

a. Chauffage

Comportement



- **Je règle la température selon l'occupation**

le jour/ la nuit/ les vacances

- **Je favorise la diffusion de chaleur de mes radiateurs**

purgez vos radiateurs, ne pas recouvrir les radiateurs, je les dépoussière, je vérifie que le bas chauffe bien sinon je demande un désembouage

4. Comportement et équipement

a. Chauffage

Comportement



Je limite la perte de chaleur

- J'installe des boudins en bas de portes
- Je ferme les volets la nuit
- Je ferme les portes des pièces non chauffées

Je réduis la sensation de parois froides

- Je mets des rideaux épais
- Je positionne mes gros meubles sur les murs extérieurs
- Je mets des tentures sur les murs froids
- Je mets un tapis sur le carrelage

Je favorise la diffusion de mes radiateurs

- Je les purge régulièrement
- Je les dépoussière
- Je ne les recouvre pas
- Je vérifie que le bas chauffe bien sinon je demande un désembouage

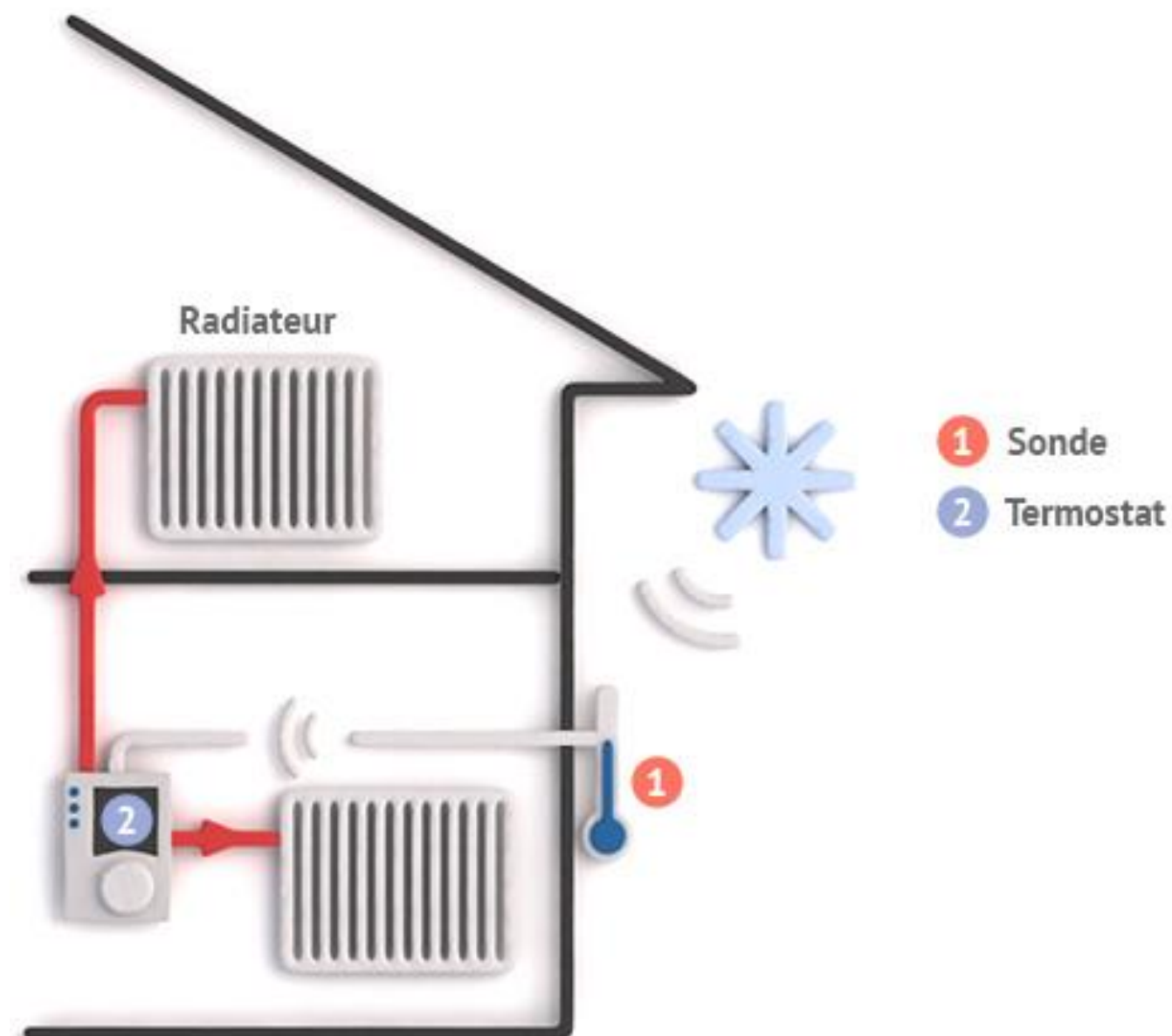
4. Comportement et équipement

a. Chauffage

Équipement



- **Thermostat d'ambiance** *au cœur du logement, régulation globale et automatique*
- **Sonde extérieure de température**, *anticipe les variations de température extérieure*
- **Robinets thermostatiques** *sur chaque radiateur sauf dans la pièce où il y a le thermostat d'ambiance pour une régulation pièce par pièce de la température.*



4. Comportement et équipement

a. Chauffage

Mise en pratique



4. Comportement et équipement

b. Electricité

Équipement



L'étiquette énergie

L'ANCIENNE ÉTIQUETTE

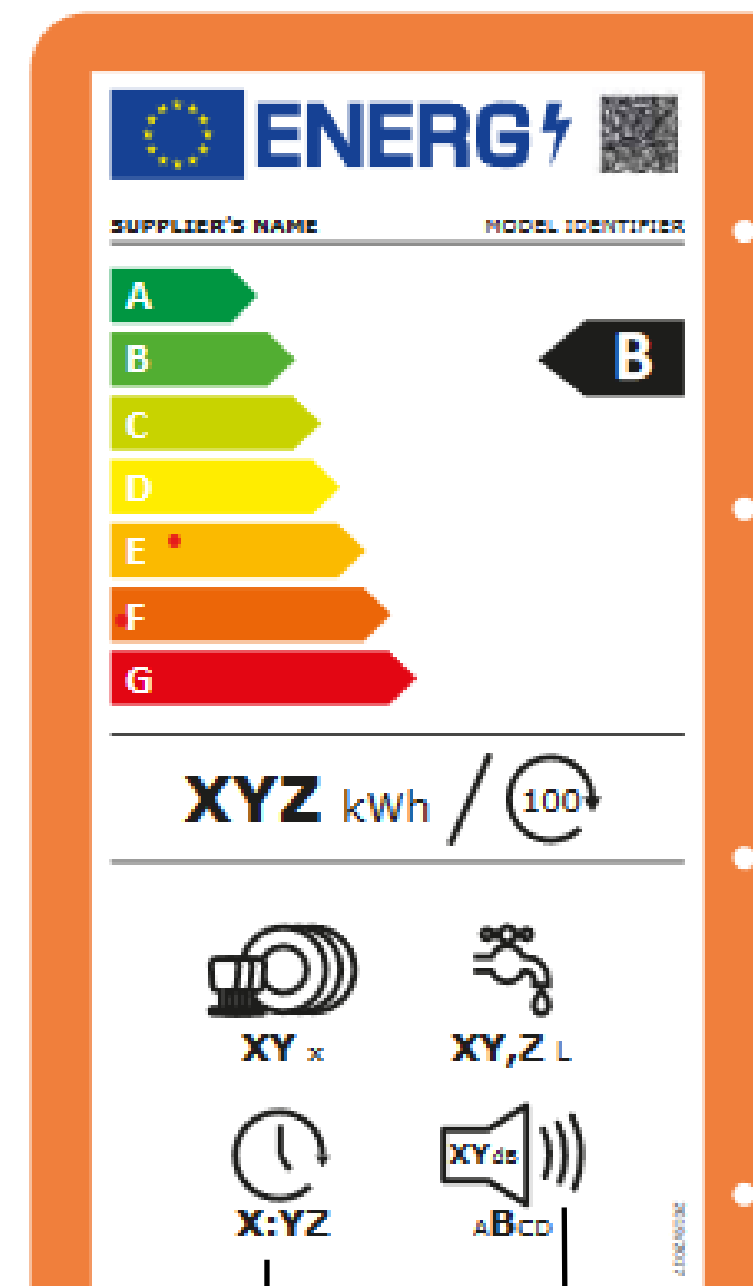
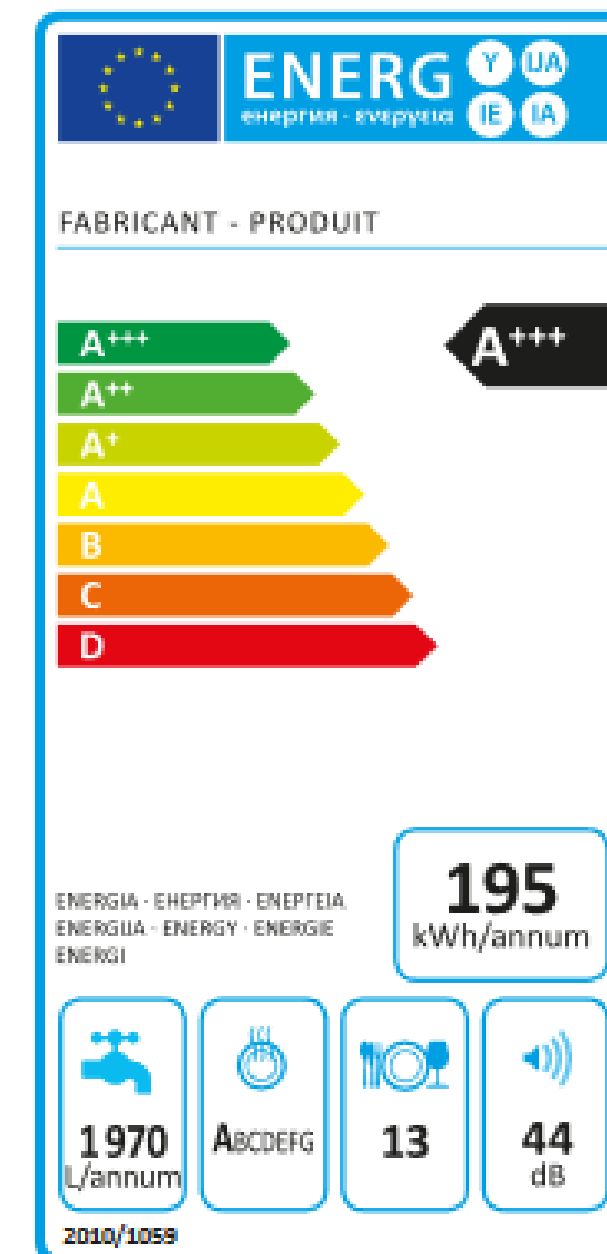


LA NOUVELLE ÉTIQUETTE :
RETOUR À UNE
ÉCHELLE DE A À G

À partir du
**1^{er} mars
2021**
en magasin et en
ligne dans toute
l'Europe



[L'étiquette énergie, pour choisir les meilleurs produits](#)
- La librairie ADEME



- Un QR code pour accéder à une base de données électronique des produits, disponible courant 2021.
- Fini les A+, A++, A+++ ! Un appareil actuellement classé en A+++ pourra être classé en C dès 2021, un appareil A++ en E, un appareil A+ en G.
- Des premières classes (A, B) pas ou peu utilisées pour classer les futurs produits encore plus économes que ceux d'aujourd'hui.
- Des icônes plus lisibles

Durée du programme « eco 40-60 » en heures et minutes.

Niveau sonore en phase essorage (en dB) et classes de perception sonore sur une échelle de A à D.

4. Comportement et équipement

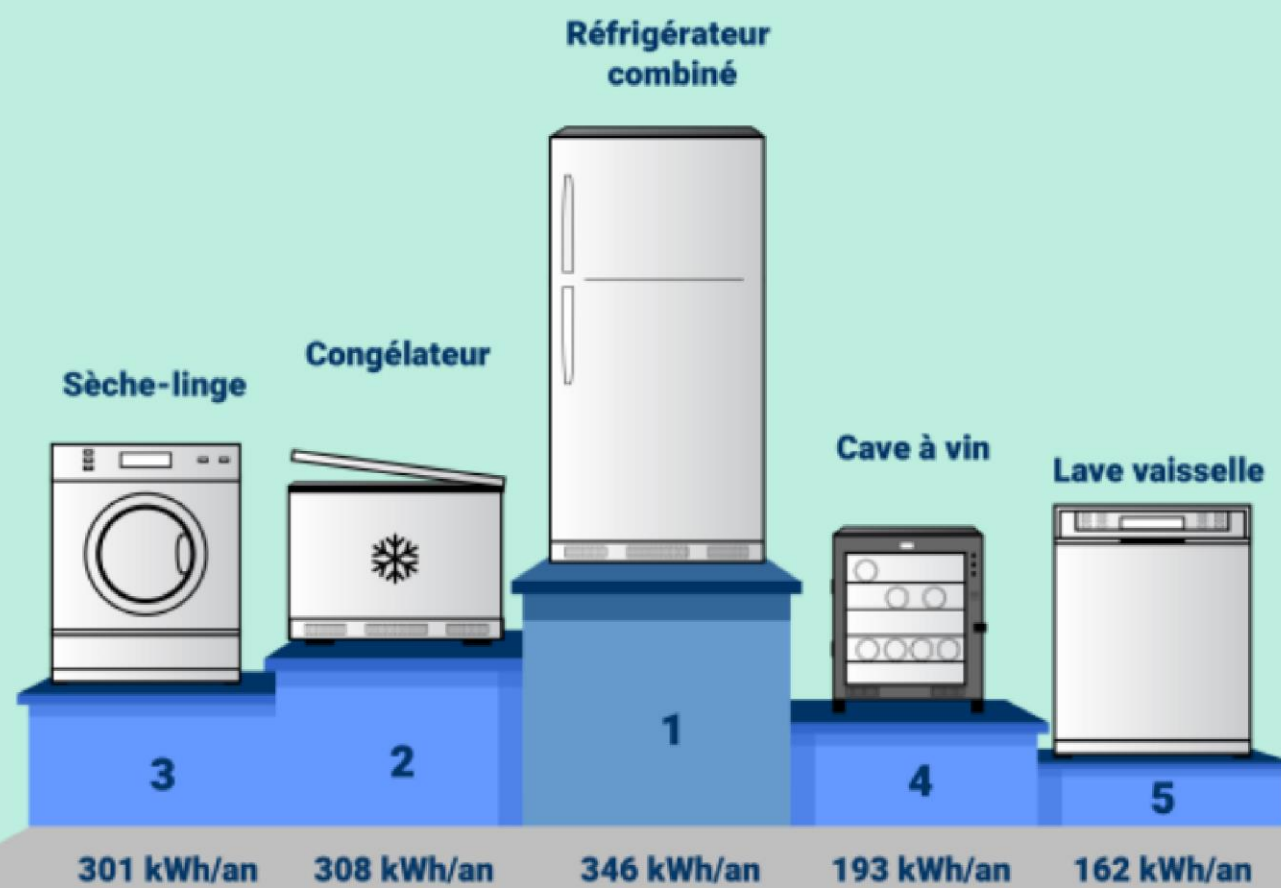
b. Electricité

Mise en pratique



Top 5 des appareils électriques les plus énergivores

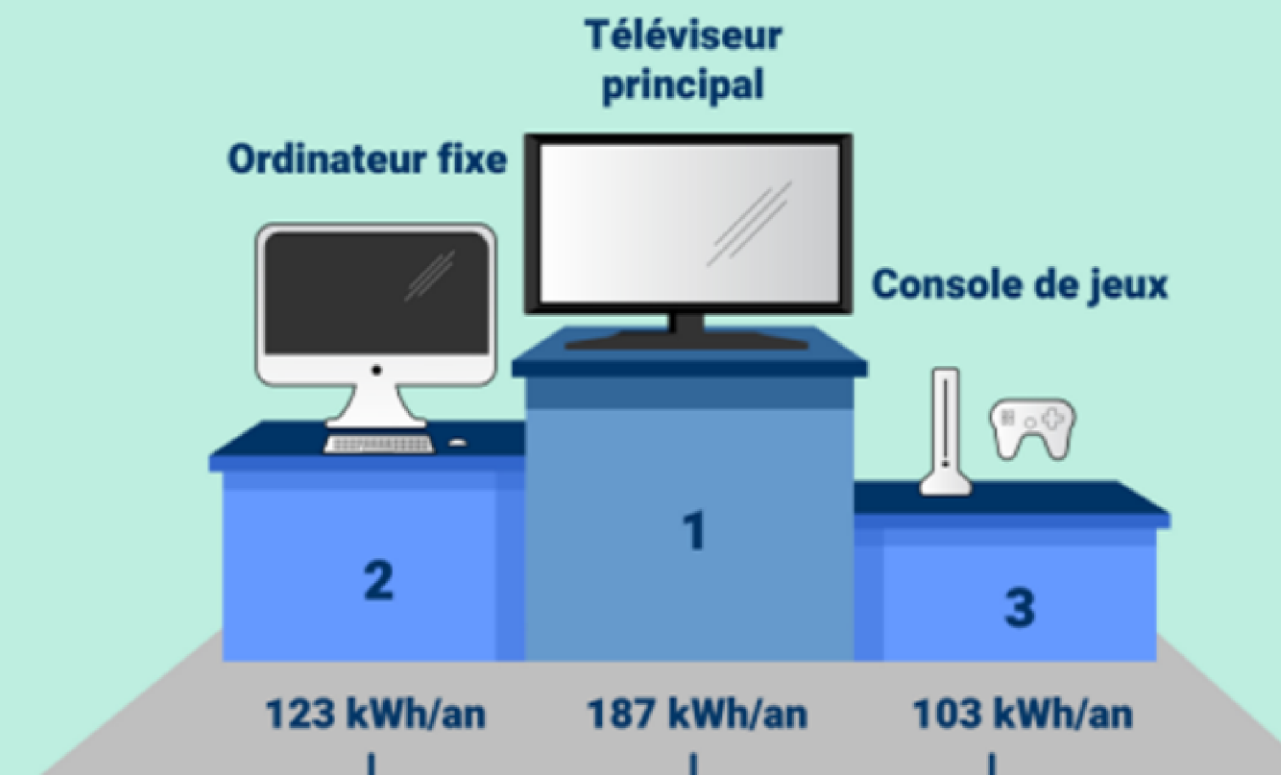
(hors chauffage et eau chaude)



100 kWh/an (classe A+++)
140 kWh/an (classe D)
100 kWh/an (classe B)
90 kWh/an (classe E)
100 kWh/an (classe B)

Consommation des meilleurs appareils neufs à taille comparable

Top 3 des appareils électroniques les plus énergivores



Non renseigné
90 kWh/an (classe E)
90 kWh/an (classe E)

Consommation des meilleurs appareils neufs à taille comparable

4. Comportement et équipement

b. Electricité

Équipement



Le site comparatif TOP TEN de l'ADEME et du WWF

PERFORMANCE ET ÉCONOMIES D'ÉNERGIE

- Réfrigérateur
- Lavage
- Clim & chauffage
- Écrans & informatique
- Éclairage
- Petit électroménager...

**Avant d'acheter,
COMPAREZ!**

4. Comportement et équipement

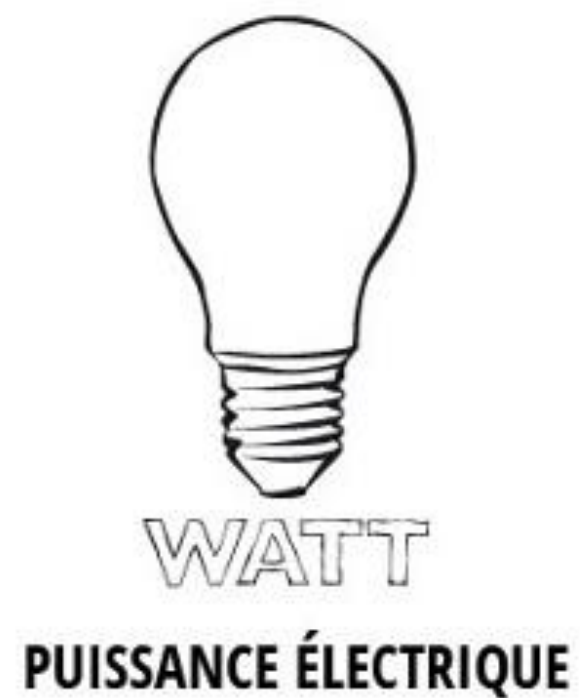
b. Electricité

Les lumens



Le lumen mesure la luminosité ou **le flux lumineux led**, le watt la consommation d'énergie.

J'adopte **la Lumen' attitude** soit la quantité de lumen qui correspond à mon besoin :
 Lumière d'appoint : moins de 100 Lm, lire écrire : 500 à 1000 Lm et tâches de précision : plus de 1000 Lm



| EFFICIENCY | Least | | Most | |
|------------|----------|-----------|------------|-------------|
| BULB TYPE | | | | |
| LUMENS | STANDARD | HALOGEN | CFL | LED |
| 450 | 40 W | 29 W | 9 W | 8 W |
| 800 | 60 W | 43 W | 14 W | 13 W |
| 1100 | 75 W | 53 W | 19 W | 17 W |
| 1600 | 100 W | 72 W | 23 W | 20 W |
| RATED LIFE | 1 year | 1-3 years | 6-10 years | 15-25 years |
| SAVINGS | × | up to 30% | up to 75% | up to 80% |

| Pièce | Lumens |
|-----------------------|---------|
| Cuisine | 300-400 |
| Cuisine (travail) | 700-800 |
| Salle de séjour | 400-500 |
| Chambre | 300-400 |
| Chambre (lecture) | 700-800 |
| Salle de bain | 500-600 |
| Salle de bain (soins) | 700-800 |
| Couloir | 300 |

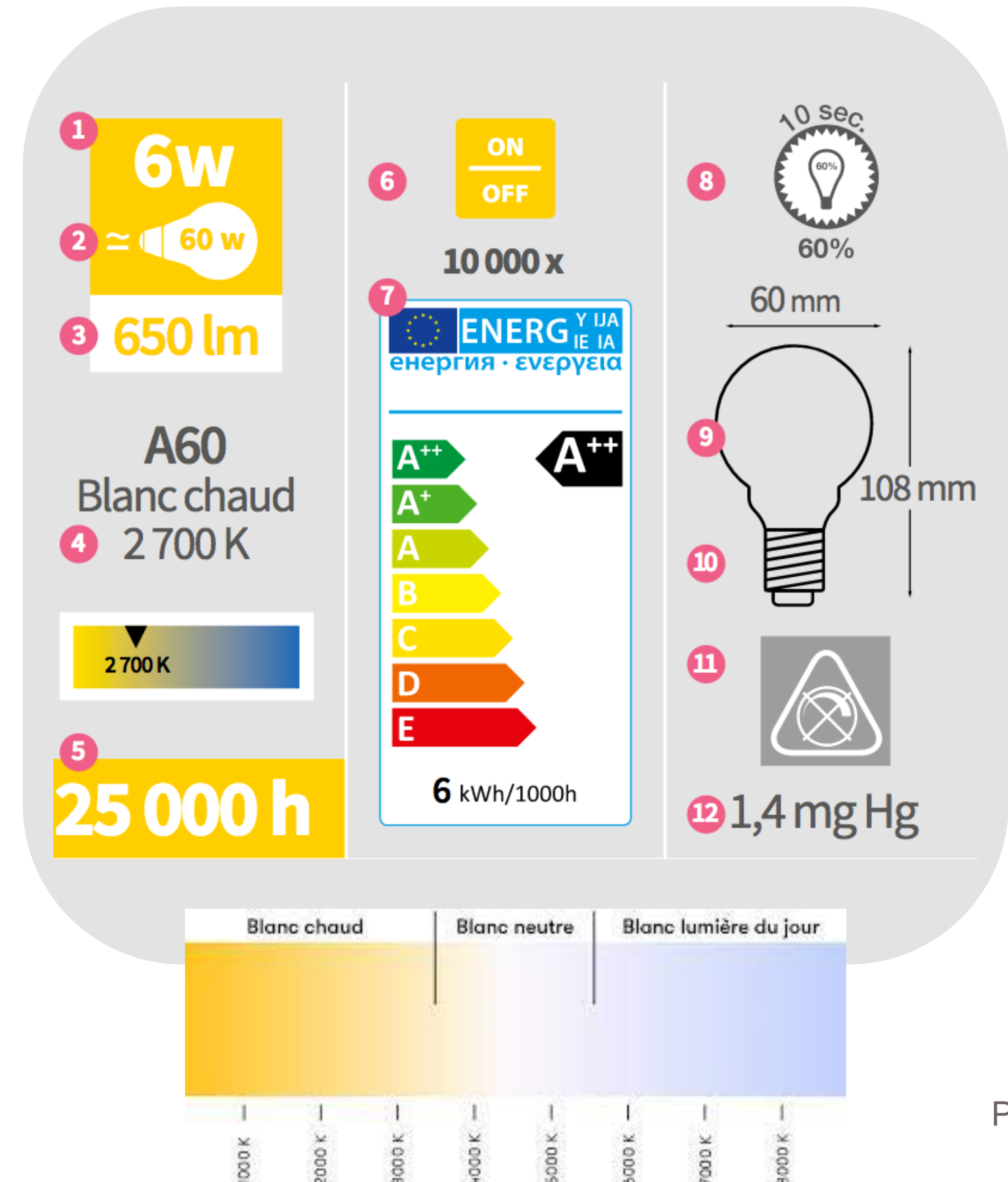
4. Comportement et équipement

b. Electricité

Équipement



1. La **puissance** (en watts)
2. L'**équivalence** (en watts) avec une lampe incandescence
3. Le **flux lumineux** (en lumens), + le nombre de lumens par watt est élevé, plus l'efficacité est importante
4. La **température de couleur** (en kelvins)
5. La **durée de vie** (en heures)
6. Le nombre de **cycles d'allumage-extinction**
7. L'**étiquette énergie**
8. Le temps nécessaire à l'**obtention de 60%** du flux lumineux
9. Les **dimensions** de la lampe en mm
10. Le type de **douille**
11. La possibilité ou non de l'installer sur un **variateur**
12. La **quantité de mercure** (en mg) si la lampe en contient



4. Comportement et équipement

b. Electricité

Comportement



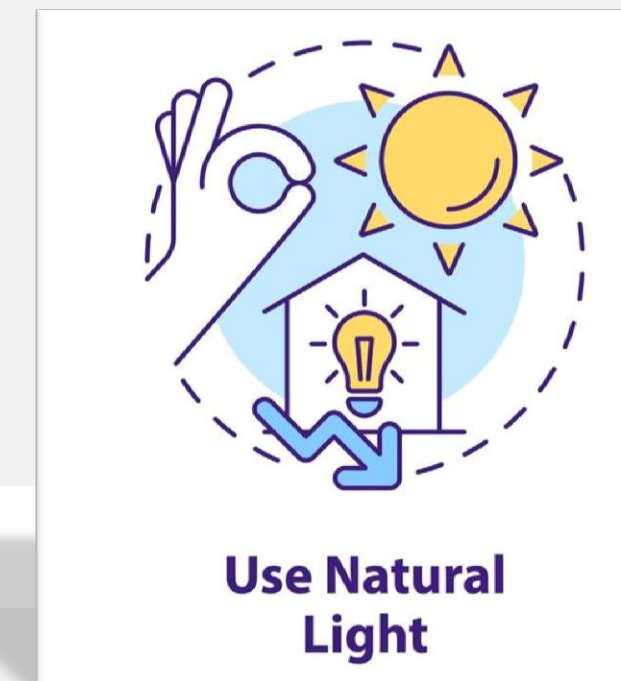
J'utilise au mieux la **lumière naturelle**

Je favorise la diffusion de la lumière **couleurs claires**: murs, plafonds et abat-jours

Jeu de **miroir**

Je **dépoussière** : ampoules et abat-jours

J'éteins en sortant de la pièce



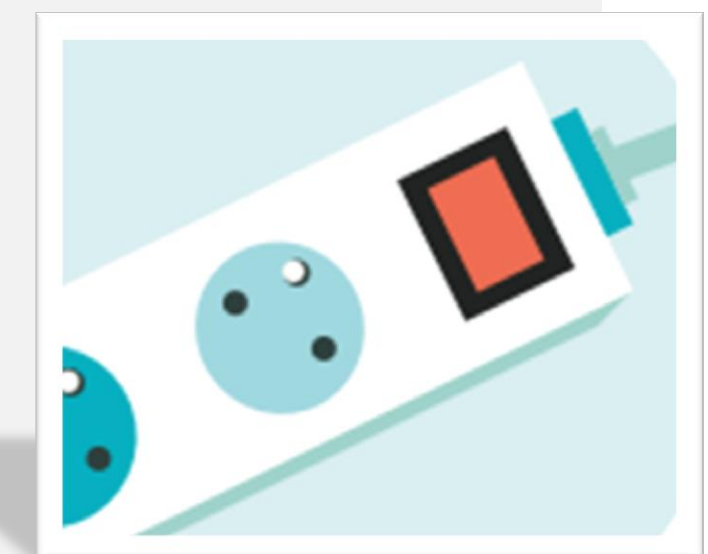
Je supprime **les veilles**

Je **débranche**

J'éteins l'interrupteur sur la multiprise après avoir éteint chaque appareil

Je ne dépasse pas le temps de charge et **retire le chargeur** de la prise

J'éteins mon ordinateur durant la pause déjeuner



4. Comportement et équipement

b. Electricité



Comportement

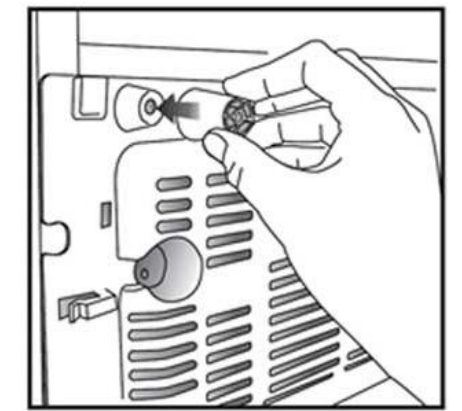
Réfrigérateur et congélateur

Quelle est la bonne température?

Réfrigérateur : + 5°C
Congélateur : -18°C



- Je **dégivre**
3 mm + 30% de consommation
- Je change le **joint d'étanchéité**
+ 10% de consommation
- Loin d'une **source chaude**,
à 10 cm du mur et grille arrière nettoyée 1fois/an pour évacuer la chaleur
- Je mets des **aliments froids et couverts**
- Je **limite** le temps d'ouverture de la porte



4. Comportement et équipement

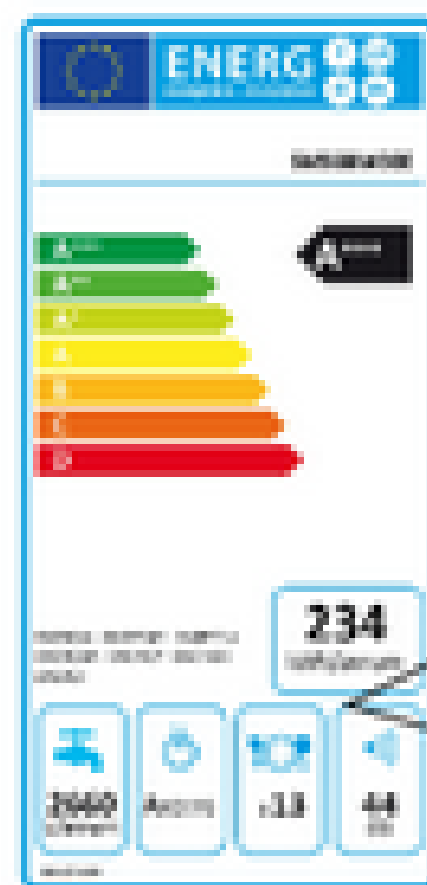
b. Electricité

Comportement Machine à laver

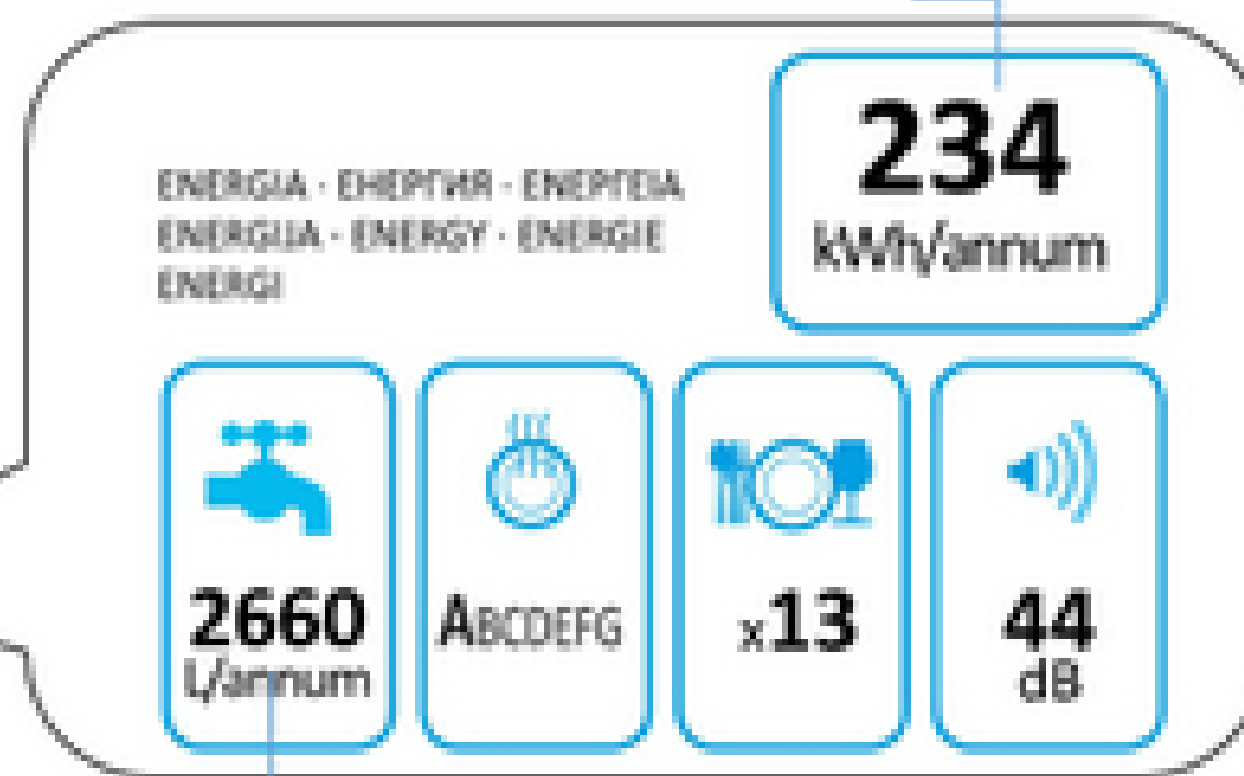


Bien remplie + sans prélavage + cycle court + basse température 30°C ou 40°C

Lave-vaisselle

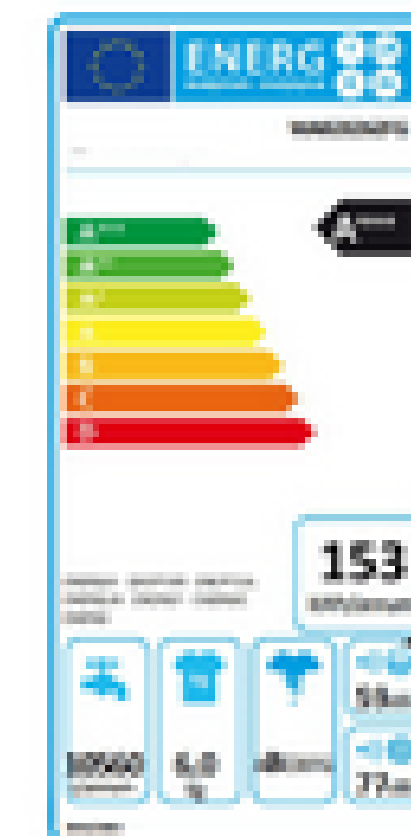


Consommation d'énergie
(kWh/an)

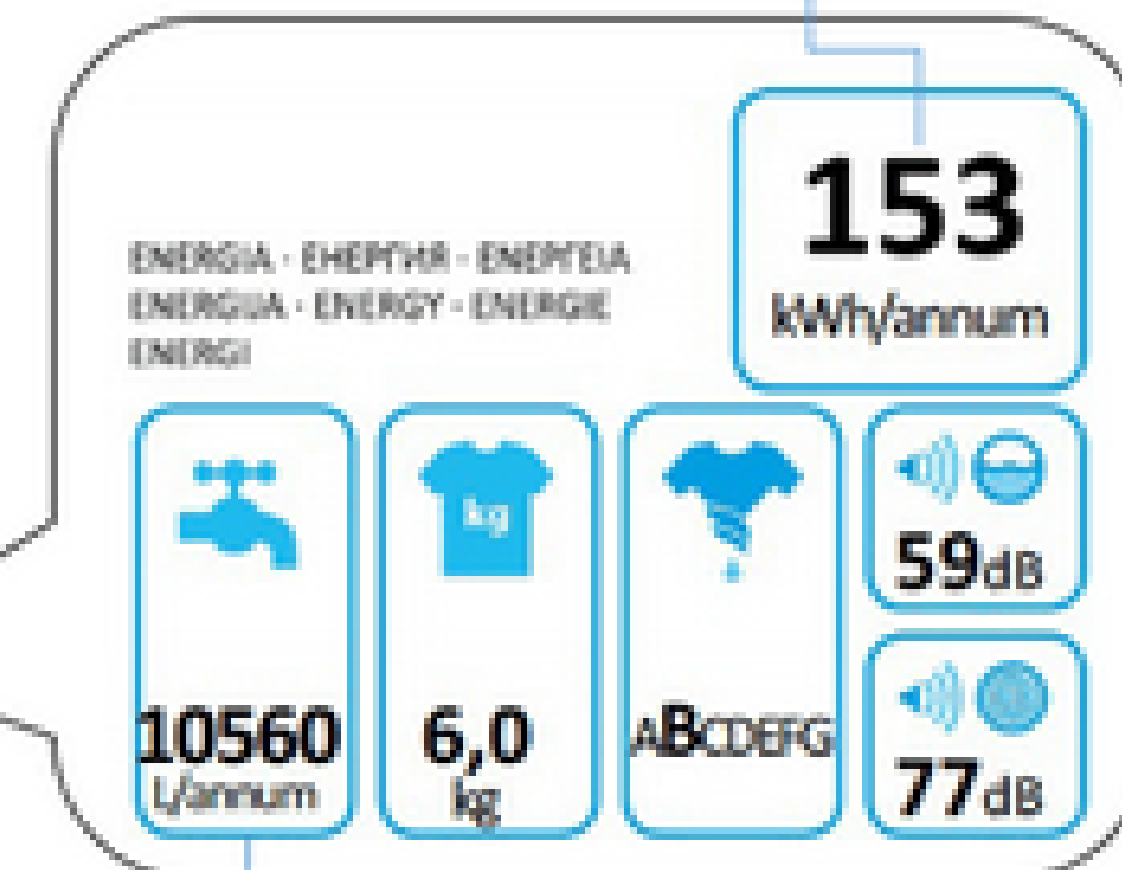


Consommation d'eau (l/an)

Lave-linge



Consommation d'énergie
(kWh/an)

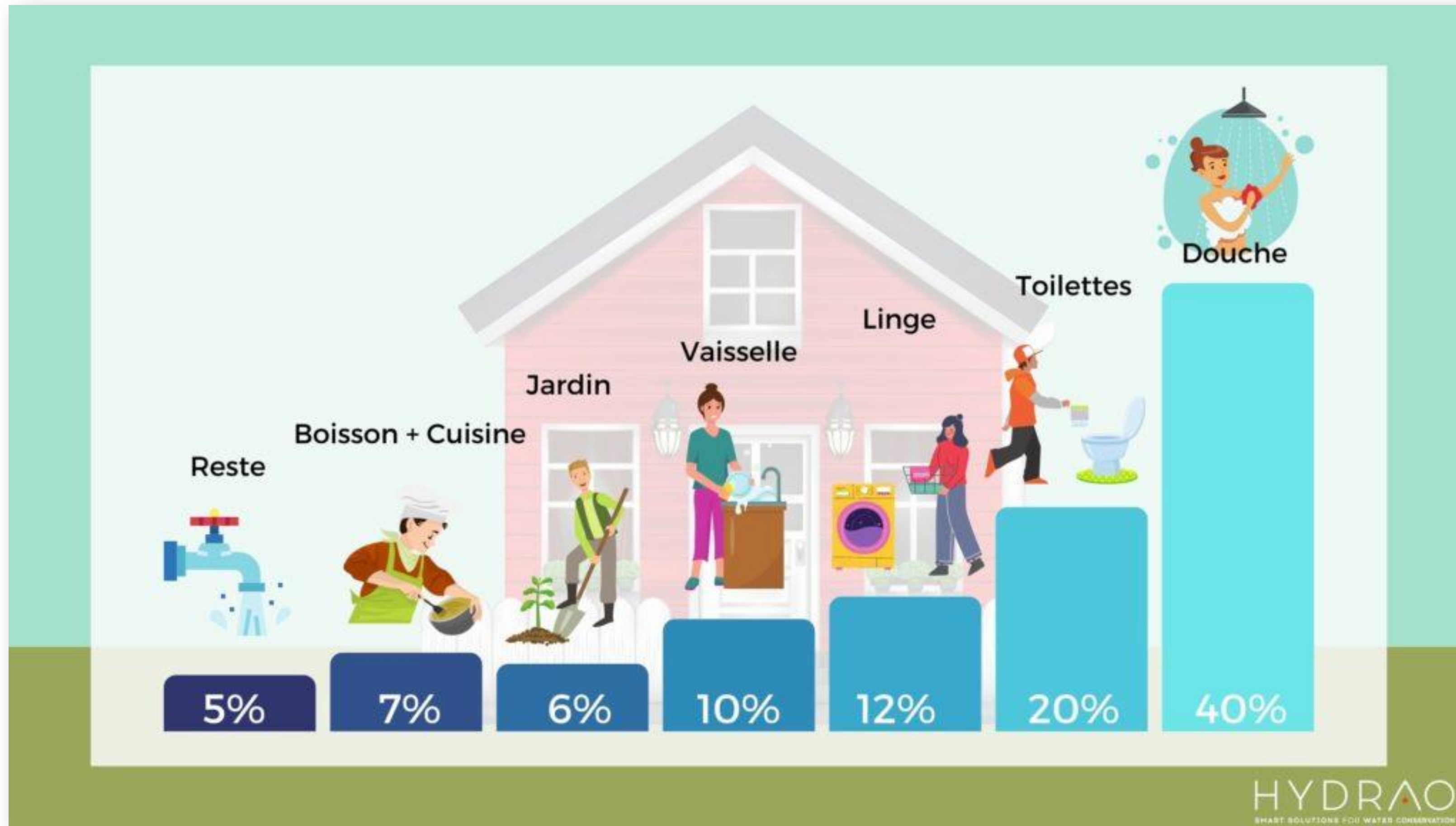


Consommation d'eau (l/an)

4. Comportement et équipement

c. Eau

Consommation moyenne



4. Comportement et équipement

c. Eau

Équipement



- **Eco-sac** ou bouteille remplis d'eau dans le réservoir
- **Bouton poussoir** (interrompre) ou double débit 3 ou 6 litres
- Alimenté par « **l'eau grise** » (eau savonneuse) ou de l'eau de pluie !
- Sans eau : **toilettes sèches**



[VIDEO SAC ECO WC.wmv - YouTube](#)

4. Comportement et équipement

c. Eau

Comportement



Comment voir s'il y a une fuite ?

Couper le robinet d'alimentation général lors d'une longue absence et vérifier que l'index avant/après soit identique

Chiffon sec ou sopalin sur raccord

Réparer à l'aide des fiches pratiques

<https://www.jeconomiseleau.org/documentation-et-liens/guides-techniques/fiches-bricolages>

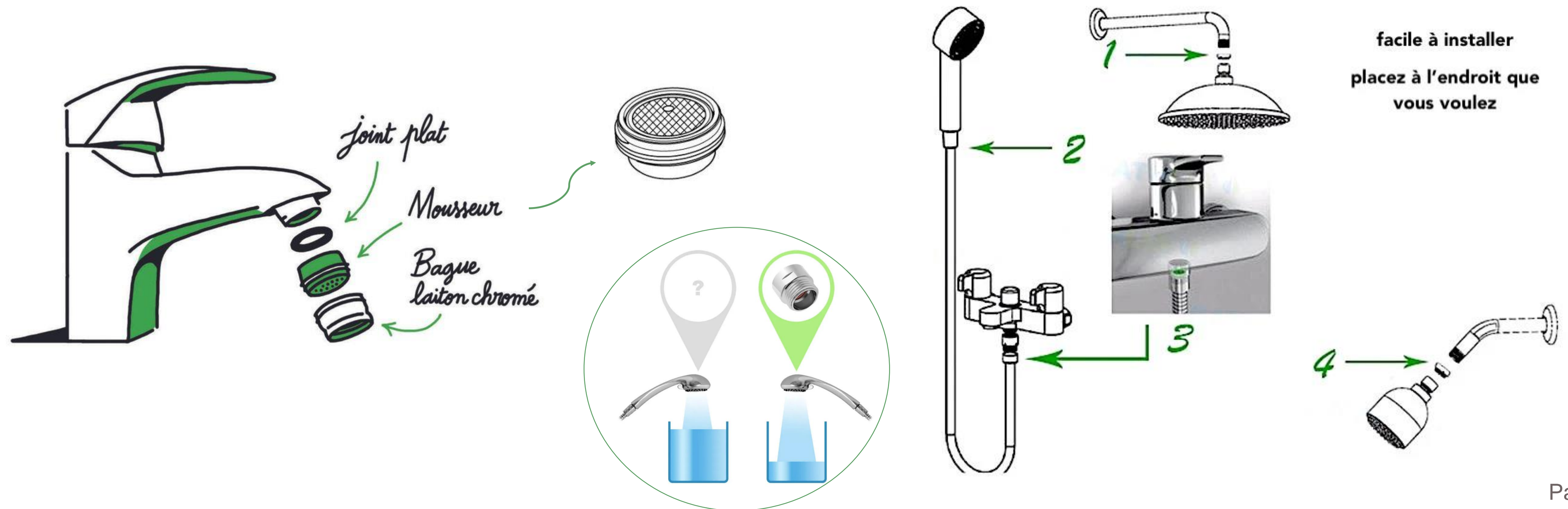
| Type de fuite | Litres/heure | M3/an | Coût/an 2,95 € TTC/m3 |
|--------------------------|--------------|--------------------|--------------------------|
| Goutte à goutte | 4 litres | 35 m ³ | 103 € |
| Mince filet d'eau | 16 litres | 140 m ³ | 413 € |
| Filet d'eau | 63 litres | 552 m ³ | 1 628 € |
| Chasse d'eau | 25 litres | 219 m ³ | 646 € |

4. Comportement et équipement

d. Eau chaude

Équipement

- Mousseur pour les robinets
- Réducteur de débit avant le flexible de la douche OU une douchette économe + flexible renforcé



4. Comportement et équipement

d. Eau chaude

Comportement

- Une douche de 5 minutes (40 litres) et non pas un bain (200 litres)
- Attention aux usages « au fil de l'eau » C'est-à-dire ?




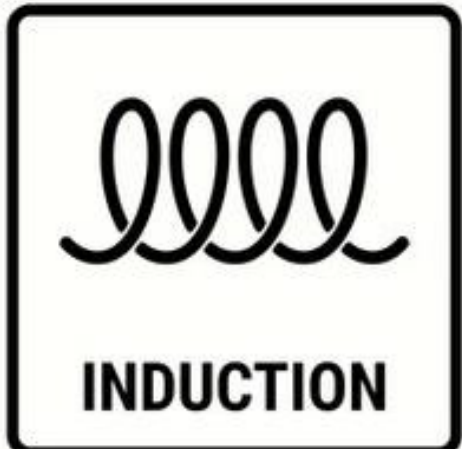


4. Comportement et équipement

e. Cuisson

Équipement



- L'induction consomme 30 à 40% d'énergie en moins que les autres systèmes électriques (vitrocéramique et plaques en fonte).

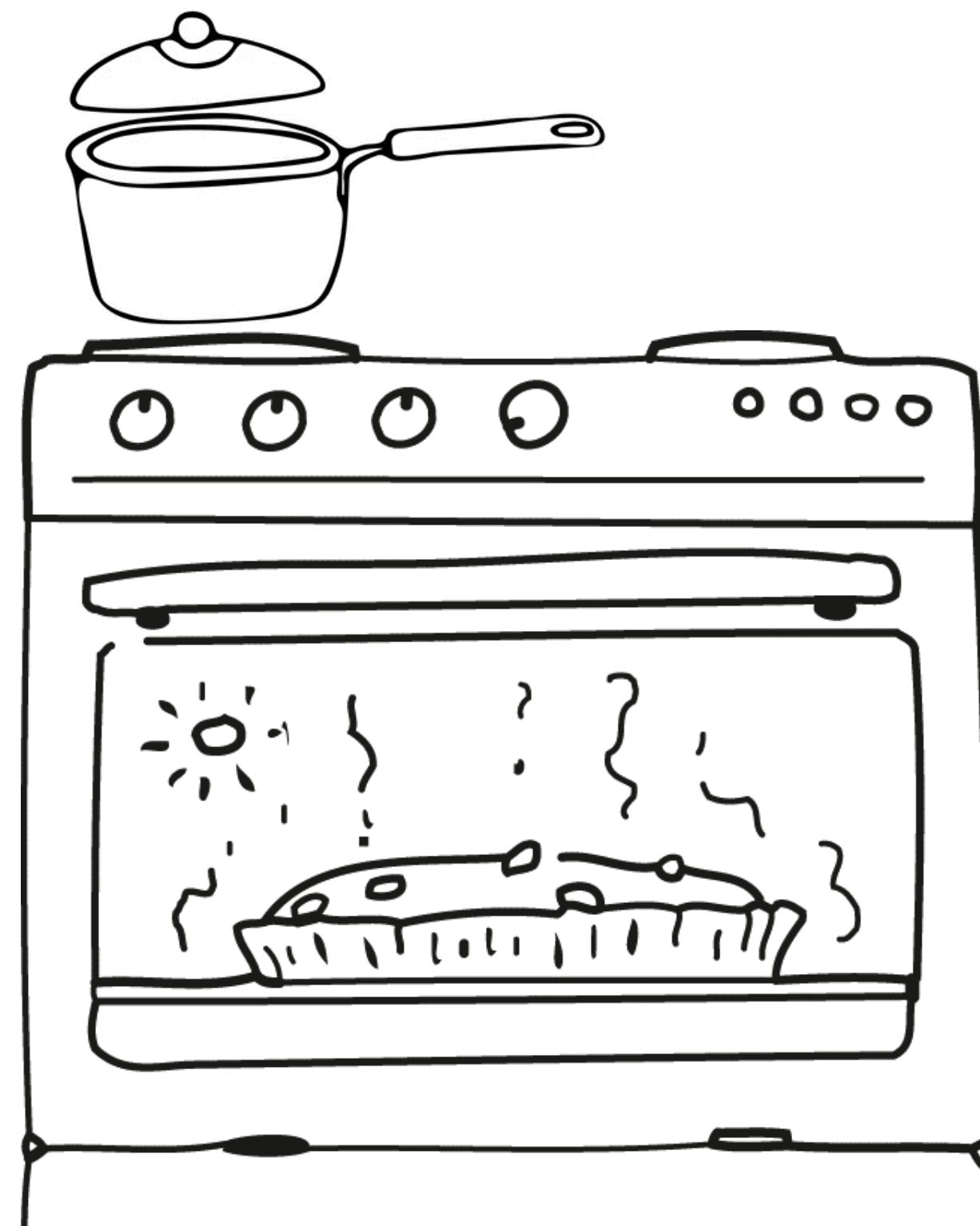
| Gaz | Induction | Vitrocéramique | Fonte |
|--|--|--|--|
|  GAS |  INDUCTION |  CERAMIC |  ELECTRO |
| 295 kWh | 162 kWh | 233 kWh | 252 kWh |

4. Comportement et équipement

e. Cuisson

Équipement

- Un couvercle pour **limiter le temps de cuisson**
= 4 fois moins d'énergie !
- **Taille du récipient** identique à la taille de la plaque de cuisson
- **Une pyrolyse** du four juste après l'avoir utilisé



Outils à votre disposition



la Librairie



MERCI POUR VOTRE ATTENTION !

Temps pour les échanges

