



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](mailto: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

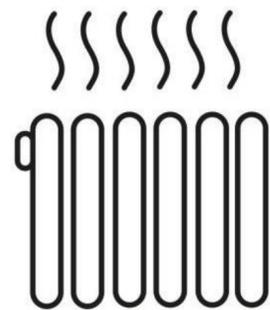
### a. Energie

 ÉNERGIE

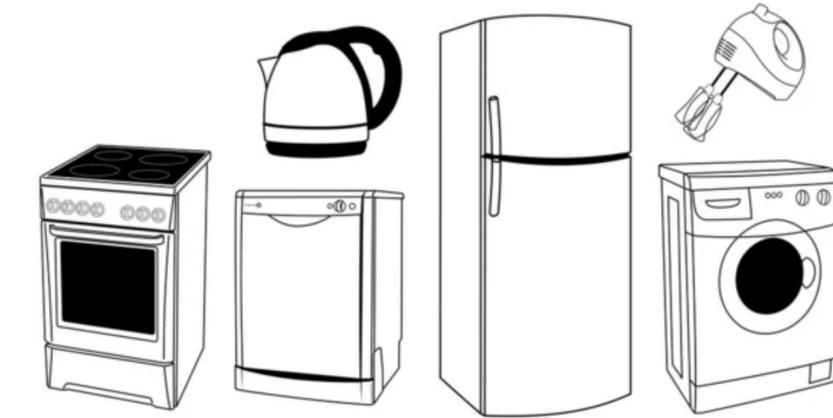
**3140€** par an  
par ménage en moyenne

*Famille de 4pers maison 100m<sup>2</sup>*

**66 %**  
CHAUFFAGE



**17 %**  
ÉLECTROMÉNAGER,  
MULTIMEDIA...



**6 %**  
CUISSON

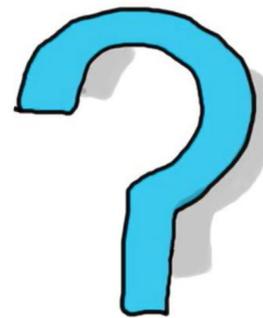
**11 %**  
EAU CHAUDE  
SANITAIRE

## 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**

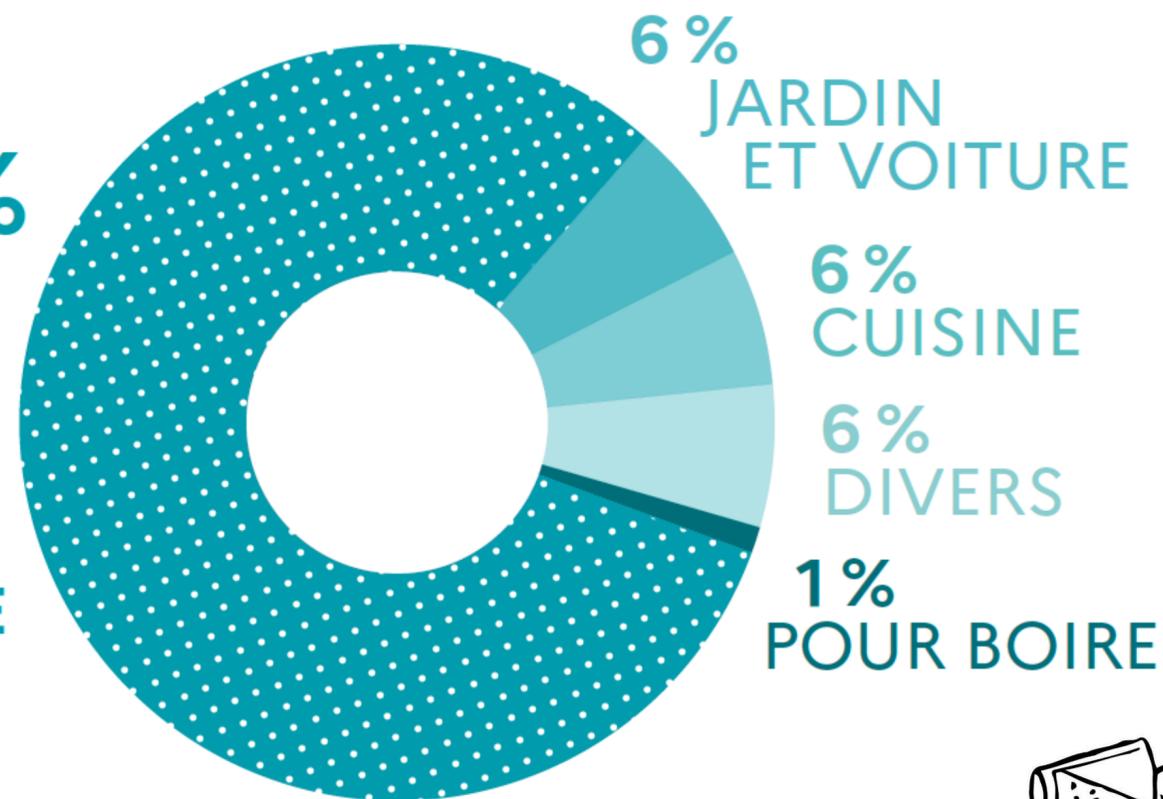
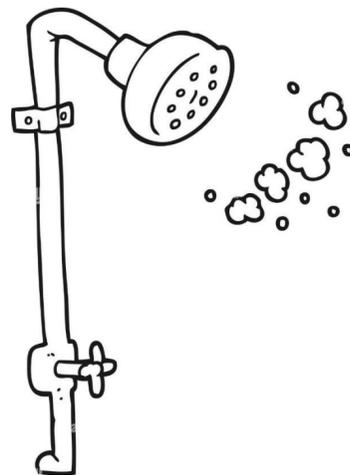
**148 litres** par jour  
par personne en moyenne

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

Depuis le 1<sup>er</sup> 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**

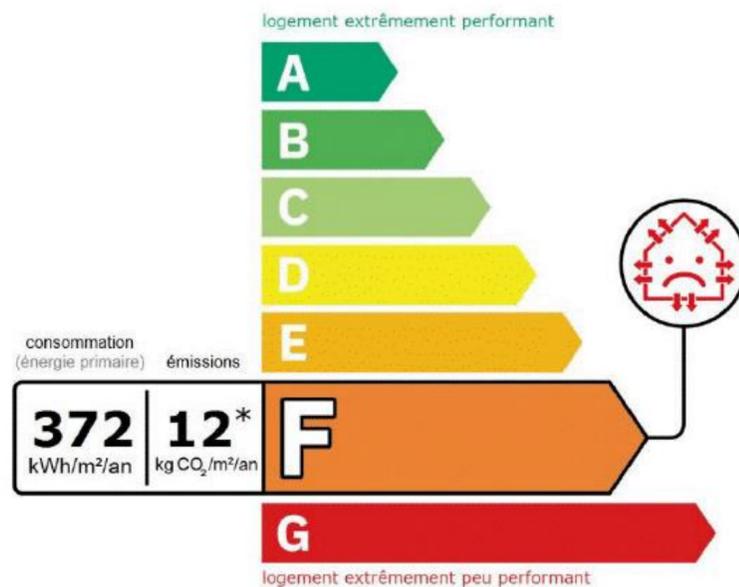
- a. Les sources de déperditions
- b. Les postes de travaux

### 3. Isoler mon logement

#### a. Les sources de déperditions

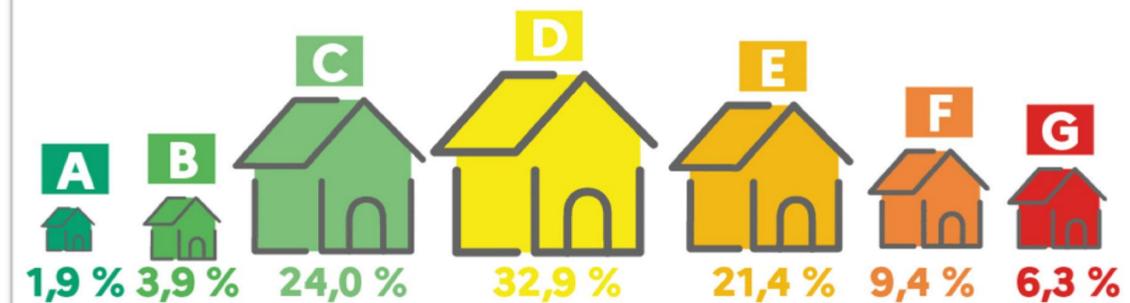
- Objectif 2050 : **parc immobilier en BBC + neutralité carbone**

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

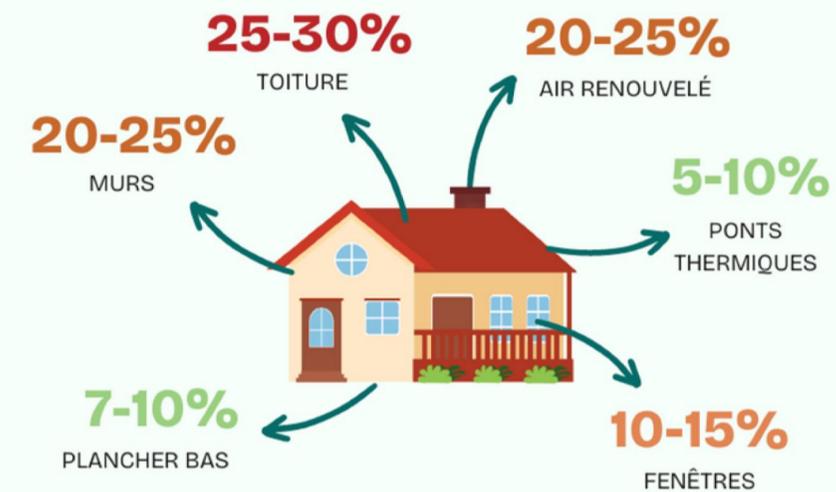


#### Quelle est la performance énergétique des résidences principales ? Données au 1<sup>er</sup> janvier 2023

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 :

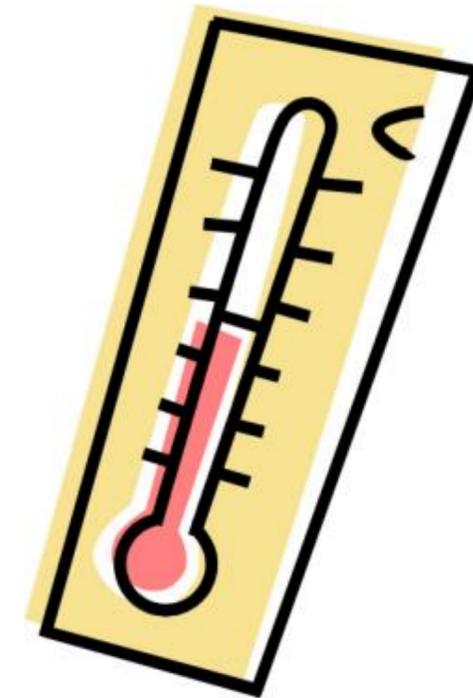
- 22 °C recommandés pendant la toilette ;
- 16 à 17 °C le reste du temps ;

### 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 régule 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

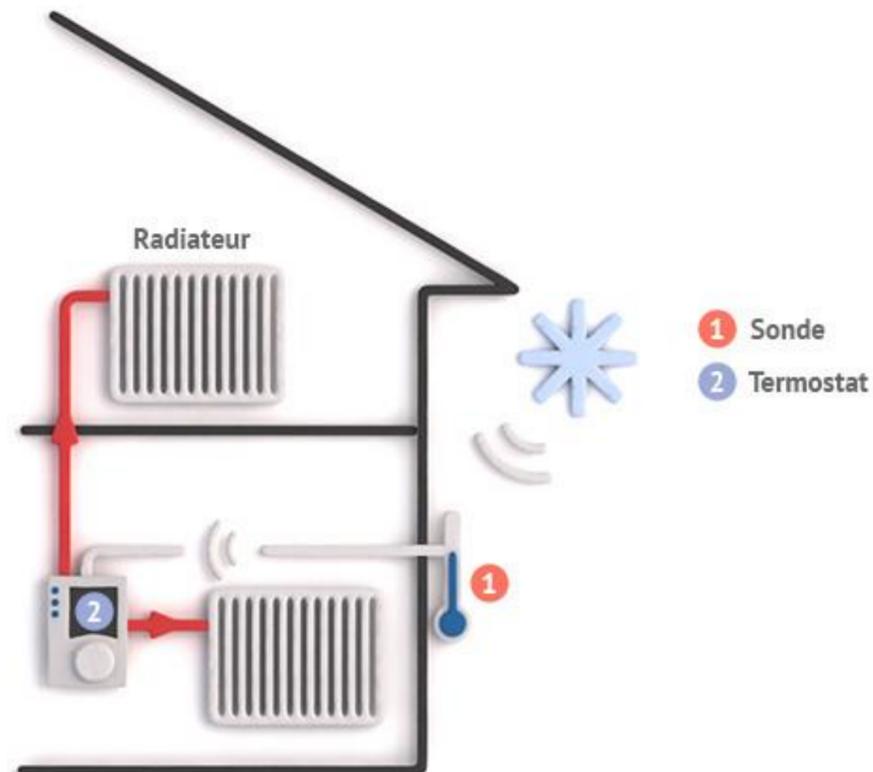
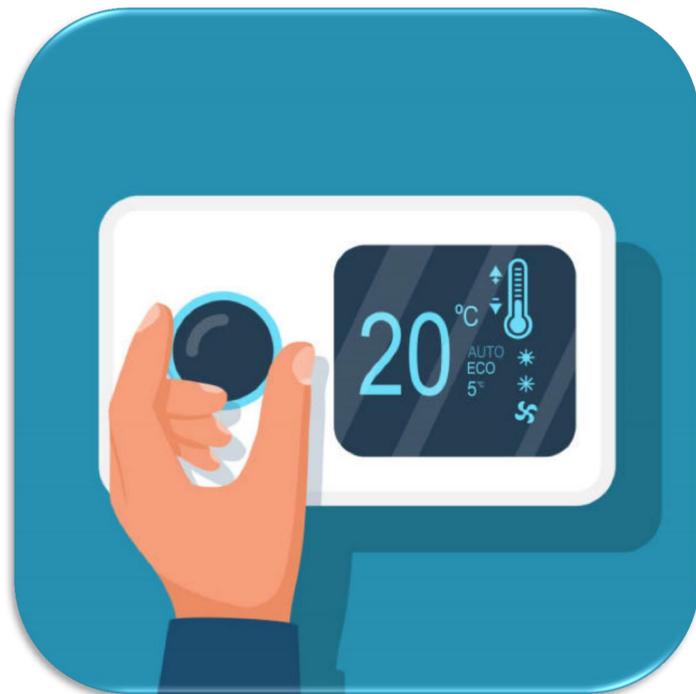
## 4. Comportement et équipement

### 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

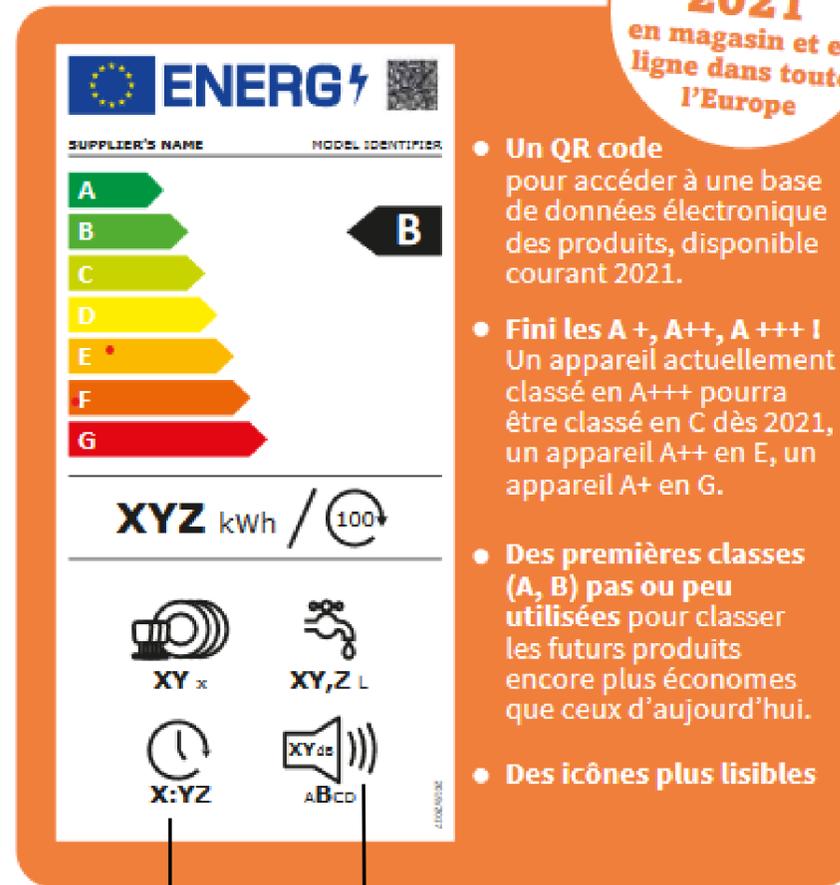
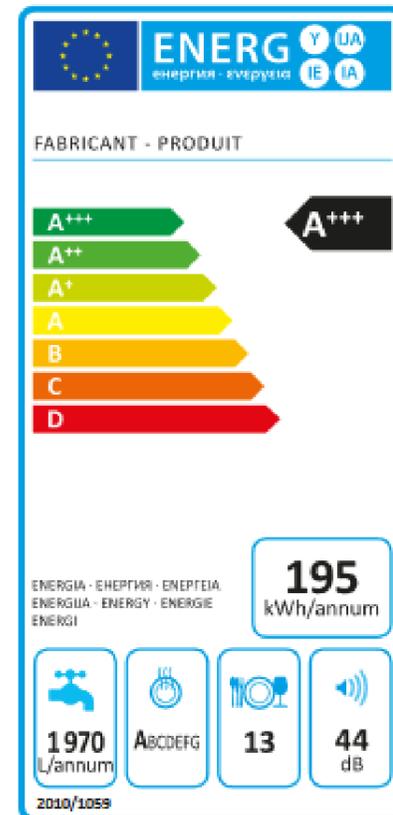


LA NOUVELLE ÉTIQUETTE :  
RETOUR À UNE ÉCHELLE DE A À G

À partir du  
**1<sup>er</sup> 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

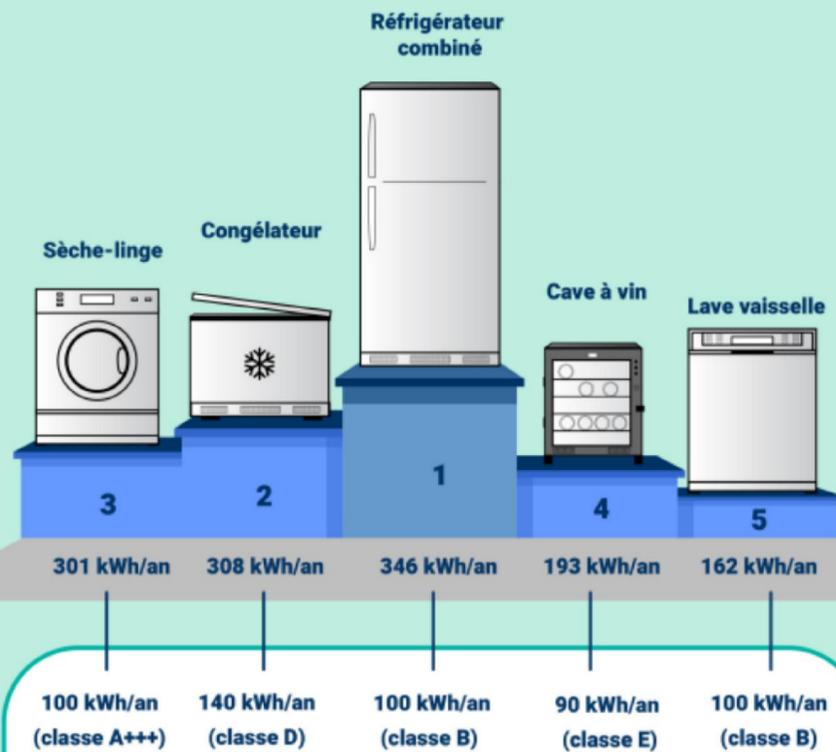
### b. Electricité

## Mise en pratique



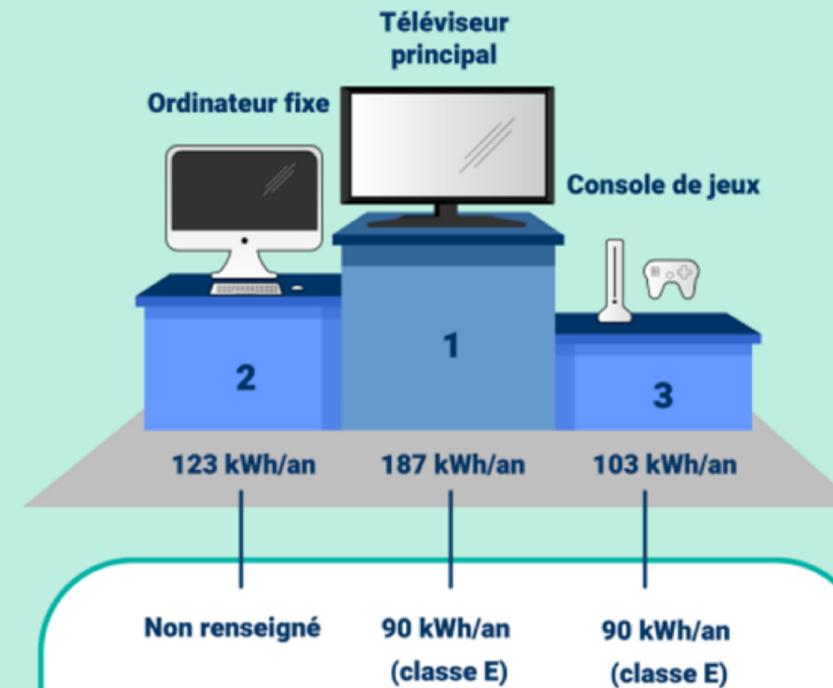
### Top 5 des appareils électriques les plus énergivores

(hors chauffage et eau chaude)



Consommation des meilleurs appareils neufs à taille comparable

### Top 3 des appareils électroniques les plus énergivores



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

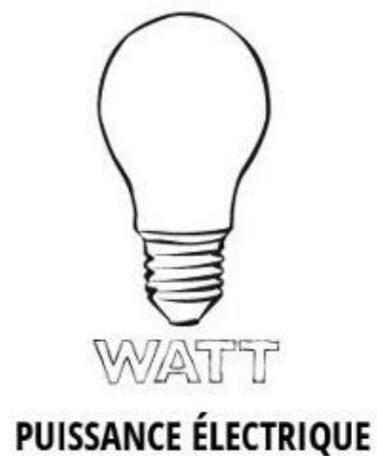
### b. Electricité

## 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

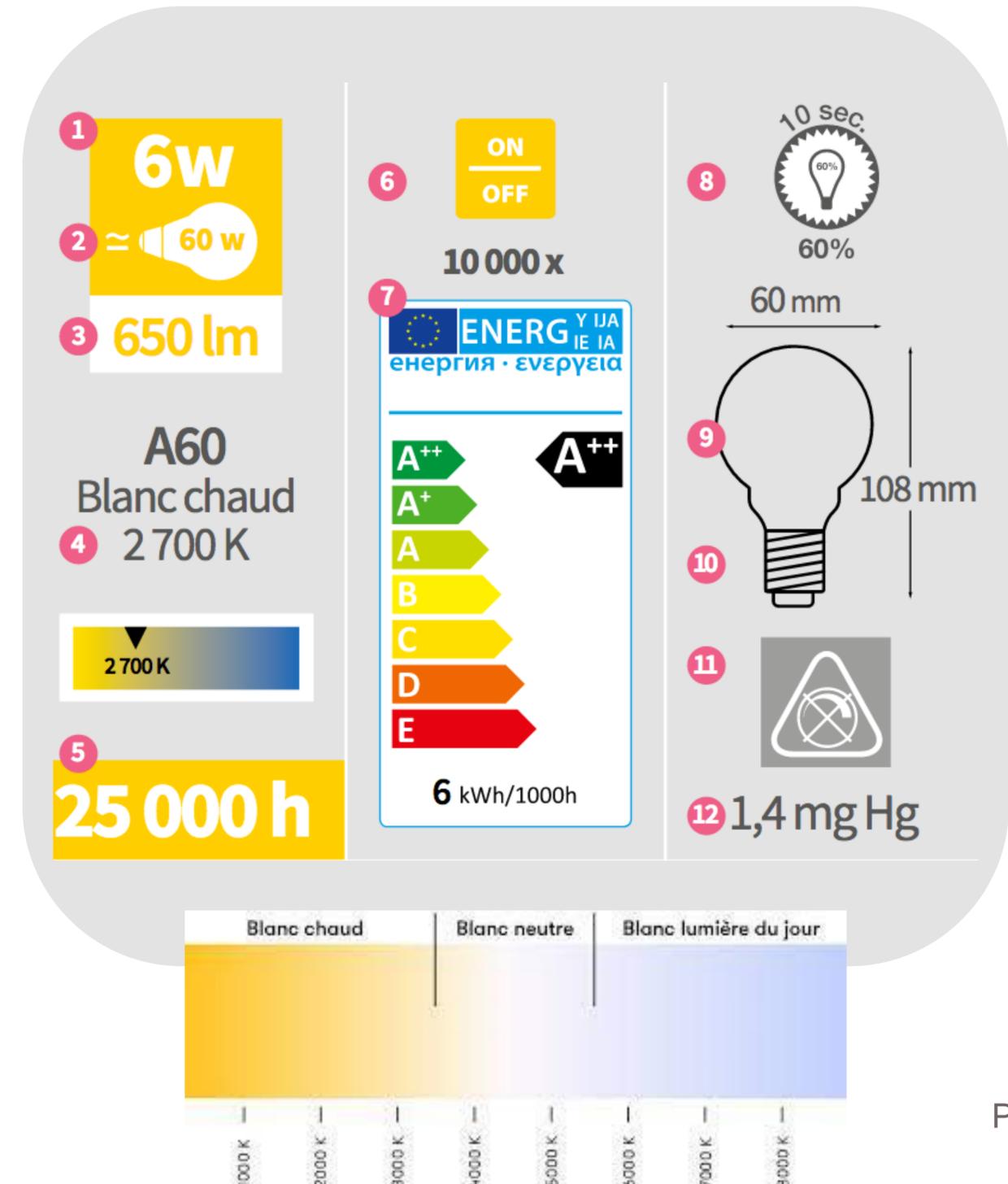
## 4. Comportement et équipement

### 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



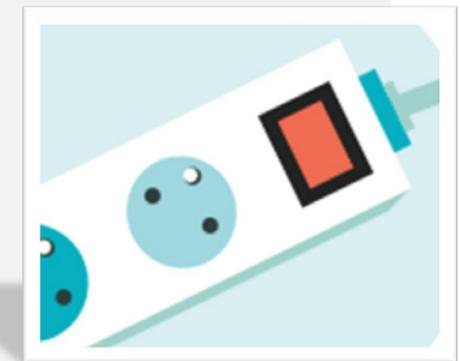
Je supprime **les veilles**

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



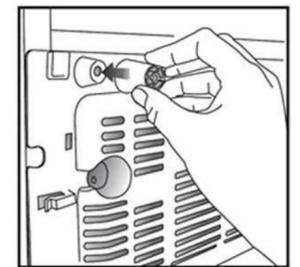
## Comportement Réfrigérateur et congélateur

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

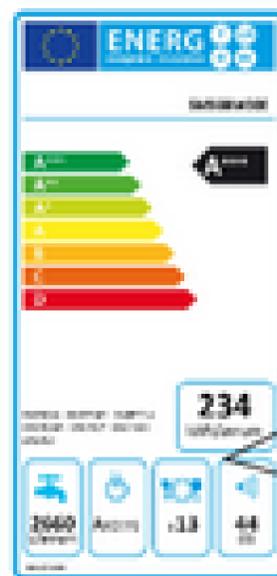
### b. Electricité

## Comportement Machine à laver

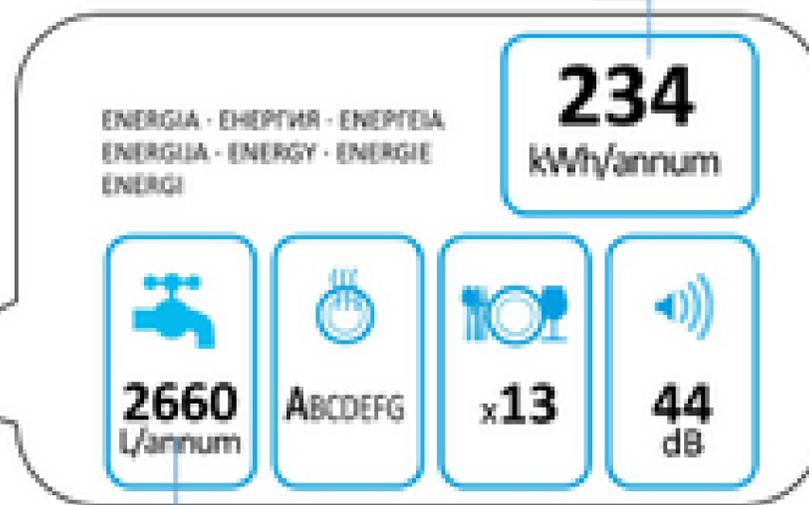


Bien remplie + sans pré-lavage + cycle court + basse température 30°C ou 40°C

### Lave-vaisselle

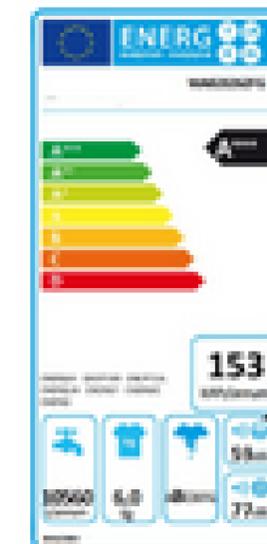


Consommation d'énergie  
(kWh/an)

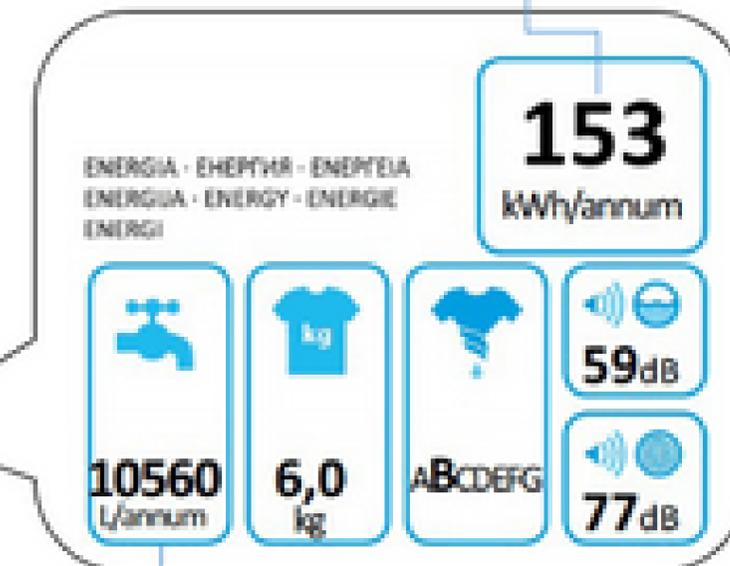


Consommation d'eau (l/an)

### Lave-linge



Consommation d'énergie  
(kWh/an)



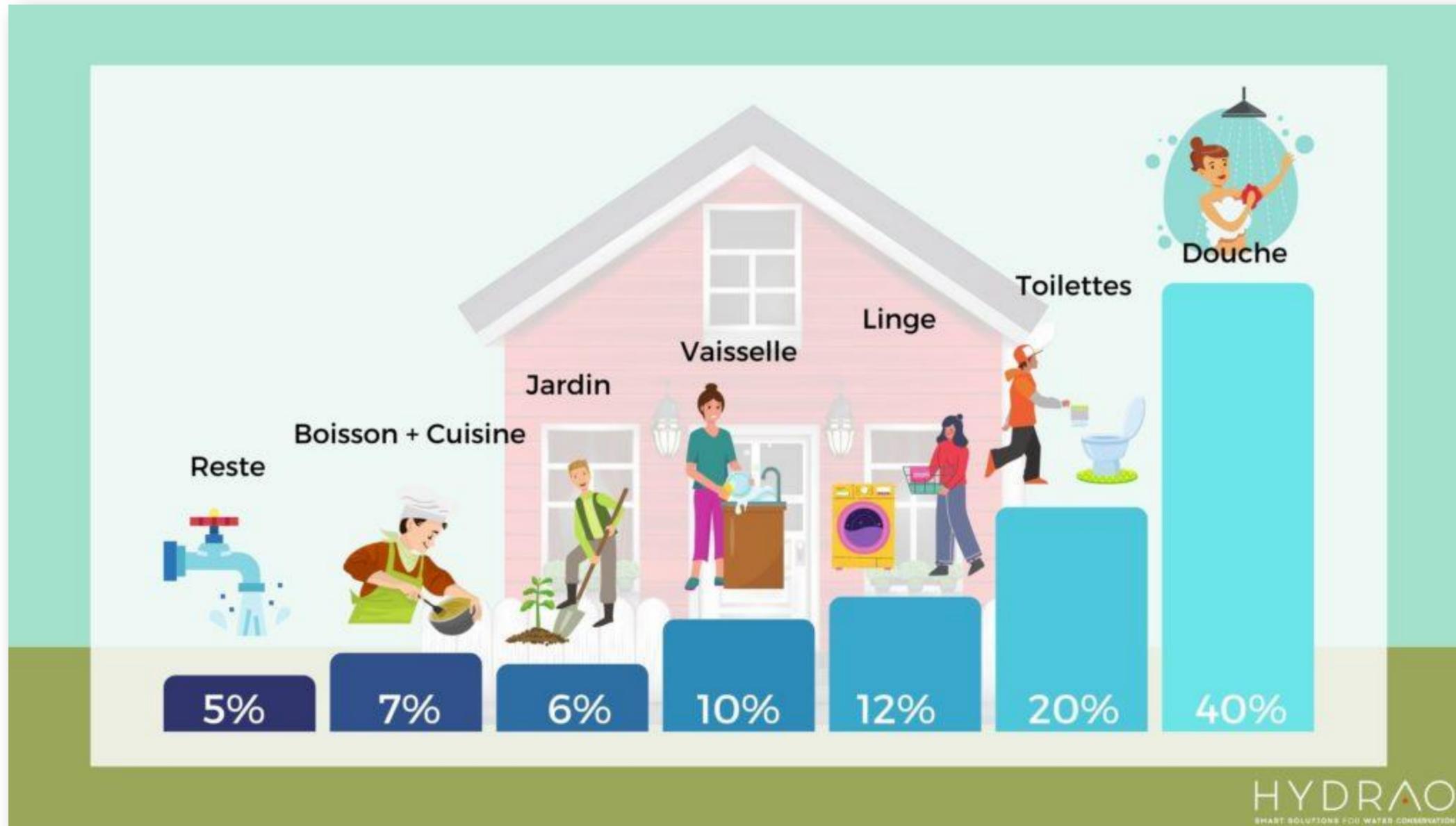
Consommation d'eau (l/an)

## 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>

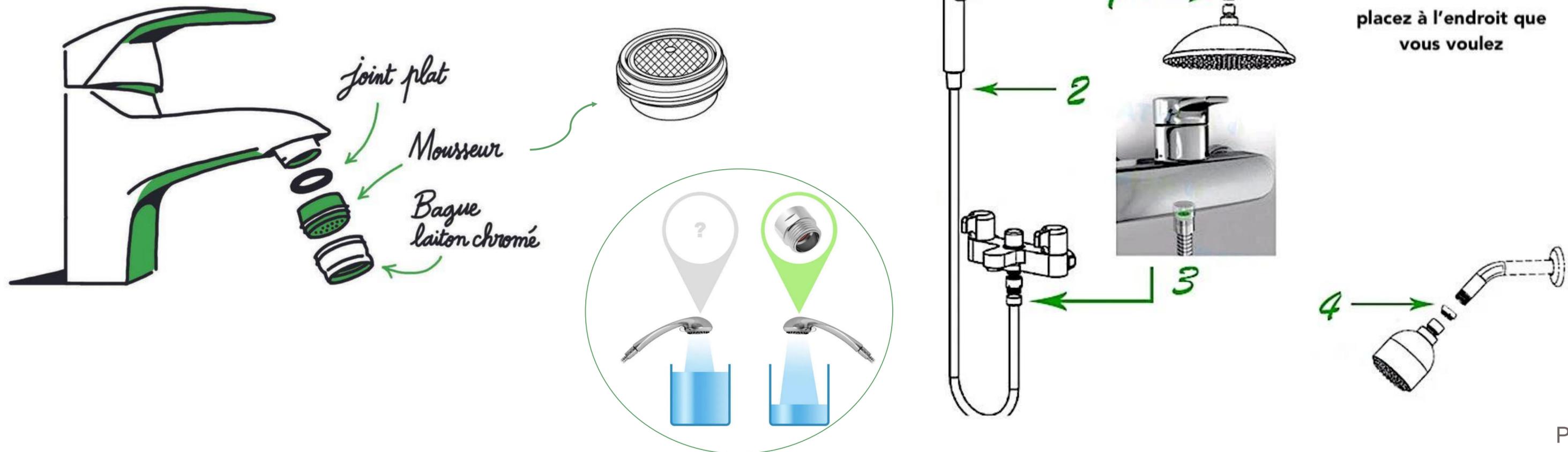
Type de fuite	Litres/heure	M3/an	Coût/an 2,95 € TTC/m3
Goutte à goutte	4 litres	35 m <sup>3</sup>	103 €
Mince filet d'eau	16 litres	140 m <sup>3</sup>	413 €
Filet d'eau	63 litres	552 m <sup>3</sup>	1 628 €
Chasse d'eau	25 litres	219 m <sup>3</sup>	646 €

## 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).

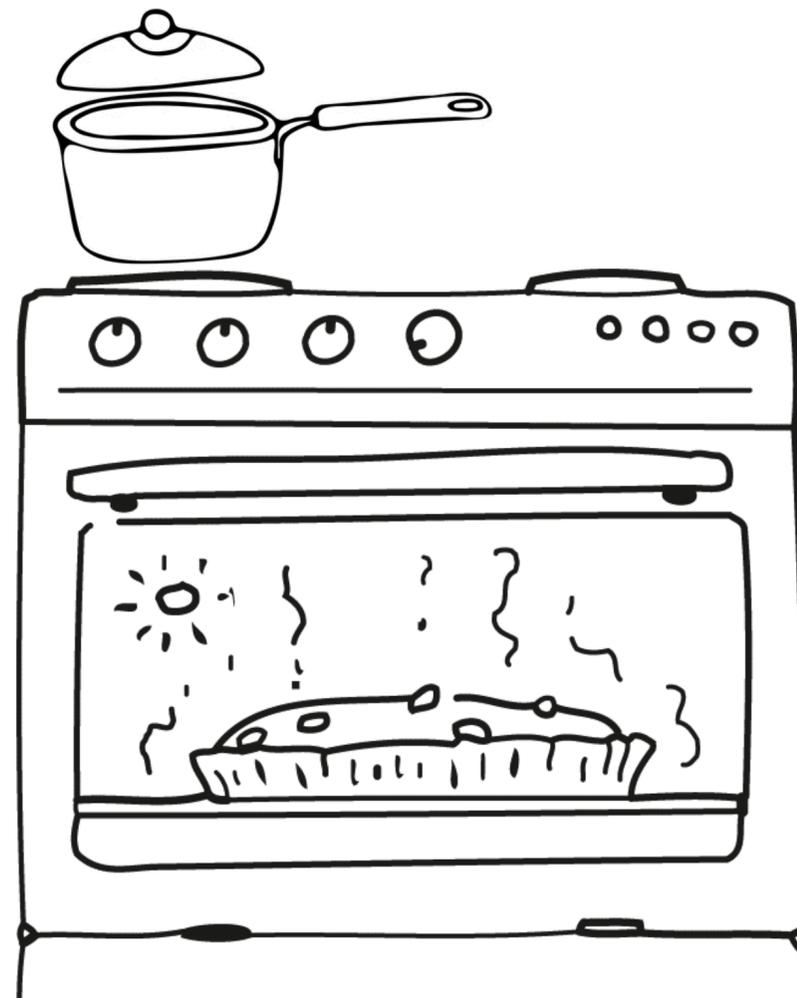
Gaz	Induction	Vitrocéramique	Fonte
 GAS	 INDUCTION	 CERAMIC	 ELECTRO
295 kWh	162 kWh	233 kWh	252 kWh

## 4. Comportement et équipement

### e. Cuisson

## Équipement

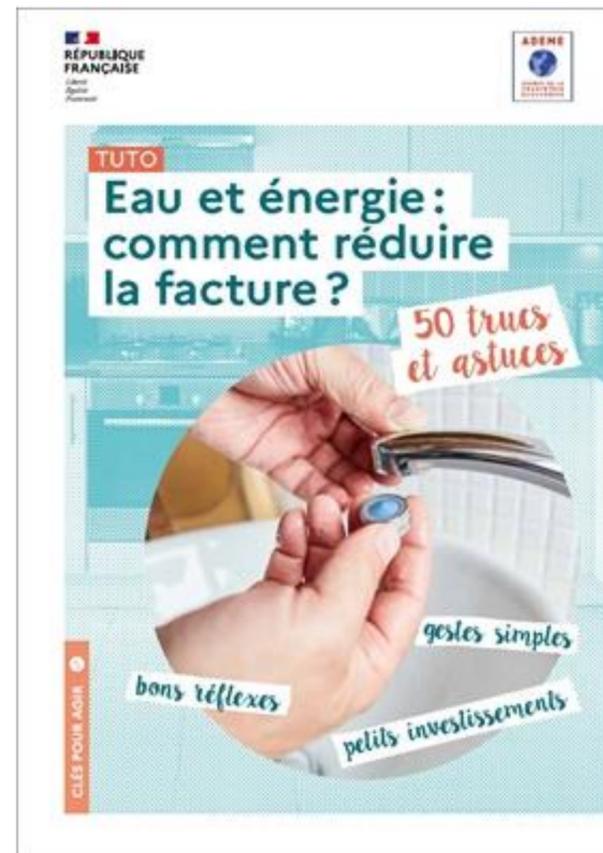
- Un couvercle pour **limiter le temps de cuisson**  
= 4 fois moins d'énergie !
- **Taille du récipient** identique à la taille de la plaque de cuisson
- **Une pyrolyse** du four juste après l'avoir utilisé



# Outils à votre disposition



# la Librairie



**MERCI POUR VOTRE ATTENTION !**

*Temps pour les échanges*

