Economies d'énergie
en Provence-Alpes-Côte d'Azur

40 éco-conseils

Il suffit d'y penser !

Ce livret a été initialement conçu dans le cadre du Plan Eco-Energie, programme de Maîtrise de la Demande d'Electricité et de Développement des Energies Renouvelables sur l'Est de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur, co-piloté par :

- **l'Etat,**
- **le Président de la Région Provence-Alpes-Côte d'Azur,**

avec l'appui technique de :

- **EDF** *(Electricité de France)*
- **l'ADEME,** *(Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie), établissement public sous la tutelle des ministres chargés de la Recherche, de l'Ecologie et de l'Energie.*

Pour plus d'informations, connectez-vous sur :

www.planecoenergie.org

Apprenons tous à maîtriser notre consommation d'électricité

Grande consommatrice d'électricité, la région Provence-Alpes-Côte d'Azur ne produit pourtant que 50% de l'électricité dont elle a besoin.
L'écart observé entre la production et les besoins en électricité est particulièrement révélateur de la problématique énergétique locale :

Production d'électricité 2004	Besoins en électricité 2004
17 340 GWh*	**39 330 GWh***

Le principal enjeu de la production comme de la consommation d'énergie est la lutte contre l'augmentation de l'effet de serre et le changement climatique.
La France, signataire comme tous ses partenaires de l'Union Européenne du protocole de Kyoto, s'est engagée à diviser par quatre ses émissions de gaz à effet de serre d'ici 2050.

* Source : Observatoire régional de l'énergie.

L'augmentation de la demande d'électricité induit le renforcement des installations existantes ou la multiplication de nouvelles lignes haute tension, préjudiciables aux paysages de notre région.

Préserver nos paysages et notre planète est l'affaire de tous !
…et nous pouvons agir chaque jour, dans notre vie quotidienne.

Les consommations d'énergie dans le secteur de l'habitat et du tertiaire représentent près du tiers de l'énergie consommée en Provence-Alpes-Côte d'Azur et la part de l'électricité consommée dans le secteur résidentiel/tertiaire est environ la moitié du total des consommations d'électricité.
La loi d'orientation sur l'énergie prévoit la relance d'une politique "déterminée d'économies d'énergie afin d'arriver à maîtriser progressivement la croissance de la demande".

Consommer moins en consommant mieux… et à confort égal, c'est possible !

Le Développement des Energies Renouvelables

L'utilisation des énergies renouvelables est une réelle alternative pour les personnes souhaitant maîtriser leur consommation d'énergie, en respectant l'environnement. Certaines sont particulièrement bien adaptées à l'usage domestique, comme l'énergie solaire (chauffe-eau, chauffage,

électricité photovoltaïque) et le bois (inserts, poêles, chaudières).

La Maîtrise des Consommations d'Electricité : "consommer moins en consommant mieux"

Maîtriser notre consommation en électricité, c'est nous engager à adopter des gestes simples mais indispensables au quotidien pour préserver nos paysages et notre qualité de vie en Provence-Alpes-Côte d'Azur.

Utiliser des ampoules à économie d'énergie, réduire son chauffage en cas d'absence, dégivrer régulièrement son réfrigérateur, ne pas laisser ses appareils en veille… Autant de petites habitudes qui vous permettront de faire diminuer le montant annuel de votre facture d'électricité (1650 euros) de 445 à 785 euros par an* et de participer activement à la conservation du patrimoine de notre région.

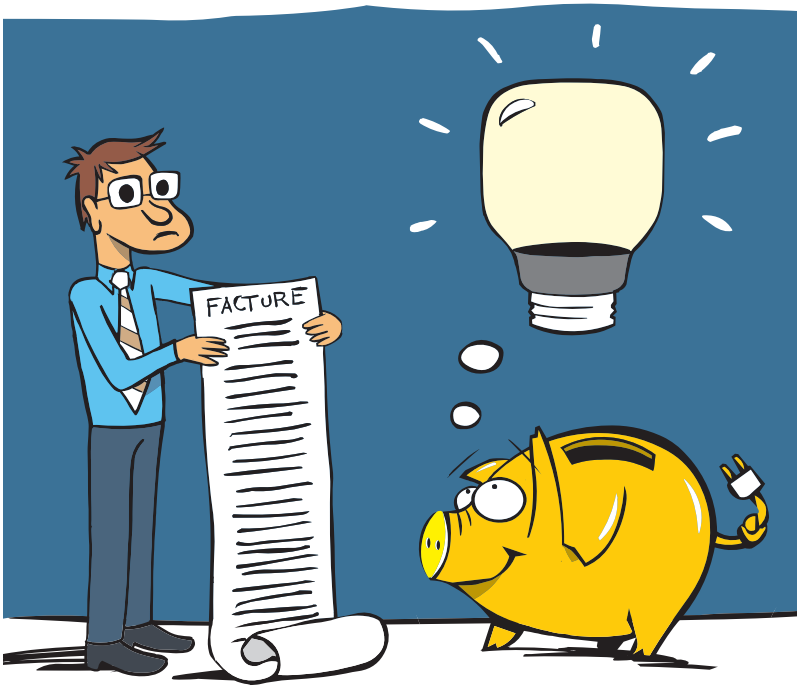
L'objectif de ce document est de vous guider dans cette démarche.

* Les éléments présentés dans ce document sont calculés avec un kWh électrique à 0,11 euro TTC sur la base des consommations d'une famille de 4 personnes, résidant dans les Alpes-Maritimes dans une maison individuelle aux normes d'isolation de 1980, et équipée en "tout électrique" (sources : ADEME et EDF).

Appliquer les éco-conseils, c'est être conscient que les petits gestes du quotidien ont un réel impact sur notre environnement

Côté lumière

L'éclairage,
c'est 15% de la consommation*.



* Hors chauffage, eau chaude sanitaire et cuisson.

40 éco-conseils

1. Utiliser des ampoules à économie d'énergie dites "Lampes Basse Consommation" (LBC) ou "fluocompactes". Elles **consomment 4 fois moins et durent jusqu'à 10 fois plus** longtemps.

2. Une seule ampoule à économie d'énergie de 23 W épargne au cours de sa vie **620 kWh**.

3. Eteindre toujours toutes les lumières dans les pièces inoccupées. On fait vite des économies !

4. **Nettoyer ses lampes et luminaires**, c'est optimiser leur efficacité et gagner 40 % de flux lumineux.

5. Dans un logement de 80 m^2, il y a 23 ampoules en moyenne. **Une seule ampoule halogène consomme** autant que les 22 autres réunies.

6. Faire entrer le maximum de **lumière naturelle dans les pièces**, en dégageant les fenêtres et en privilégiant des murs clairs qui réfléchissent mieux la luminosité.

Soigner son éclairage,
c'est participer à la réduction de ses dépenses électriques

jusqu'à 50 euros/an

et protéger notre environnement

Côté chauffage

La consommation d'une famille moyenne est d'environ 8500 kWh/an (935 euros).

40 éco-conseils

7 Baisser la température du chauffage de 1°C génère une diminution de **7 % de la facture de chauffage**. Sur une saison de chauffe, et pour une famille de 4 personnes, l'économie représentera environ 62 euros.

8 **Pourquoi chauffer une maison vide !** Baisser le thermostat quand l'habitat est inoccupé et adapter la température aux différentes pièces et périodes de la journée (19°C dans les pièces à vivre, 16°C dans les chambres la nuit).

9 Un **entretien régulier du système de chauffage** diminue de 5 % la consommation d'énergie. Demander à son chauffagiste de vérifier si la pompe de circulation reliée à la chaudière est asservie au thermostat d'ambiance. Un mauvais asservissement peut conduire à des surconsommations pouvant aller jusqu'à 300 kWh (soit environ 30 euros/an) !

10 Pour limiter toute déperdition de chaleur, **fermer les volets la nuit** et, d'une façon générale, soigner l'isolation thermique de son habitat.

11 De retour de voyage, positionner le **thermostat sur "Confort"**. Inutile de le pousser au maximum, la température montera tout aussi rapidement en réduisant la consommation.

12 L'installation d'un insert bois ou d'un foyer fermé dans le conduit de cheminée permet d'utiliser une énergie locale renouvelable, non polluante et économique.

Etre vigilant contre le gaspillage inutile de chaleur,
c'est participer à la réduction de ses dépenses électriques

jusqu'à 110 euros/an
et jusqu'à 270 euros / an avec un insert bois
et protéger notre environnement

Côté froid

Le réfrigérateur et le congélateur comptent pour le tiers de la consommation*.

* Hors chauffage, eau chaude sanitaire et cuisson.

40 éco-conseils

13 Choisir des appareils électroménagers de **Classe A** (Etiquette Energie : du A très économe au G très gourmand en électricité).

14 Régler le thermostat du **réfrigérateur à +5°C** et placer un thermomètre à l'intérieur afin de vérifier la température.

15 Eviter de juxtaposer un appareil de production de **froid avec un four** ou une cuisinière.

16 Installé dans une pièce à 23°C, le réfrigérateur **consomme 38 % de plus** que dans une pièce à 18°C.

17 Privilégier les appareils dits classiques aux réfrigérateurs / congélateurs de type américain qui **consomment 3 fois plus d'électricité**.

18 Nettoyer une fois par an la **grille arrière** du réfrigérateur. Son encrassement double la consommation électrique de l'appareil.

19 Un dégivrage régulier (tous les 6 mois) prévient l'accumulation de glace dans les appareils : **4 cm de givre = une consommation électrique doublée**.

20 Attendre que les plats cuisinés aient **refroidi** avant de les placer dans le réfrigérateur.

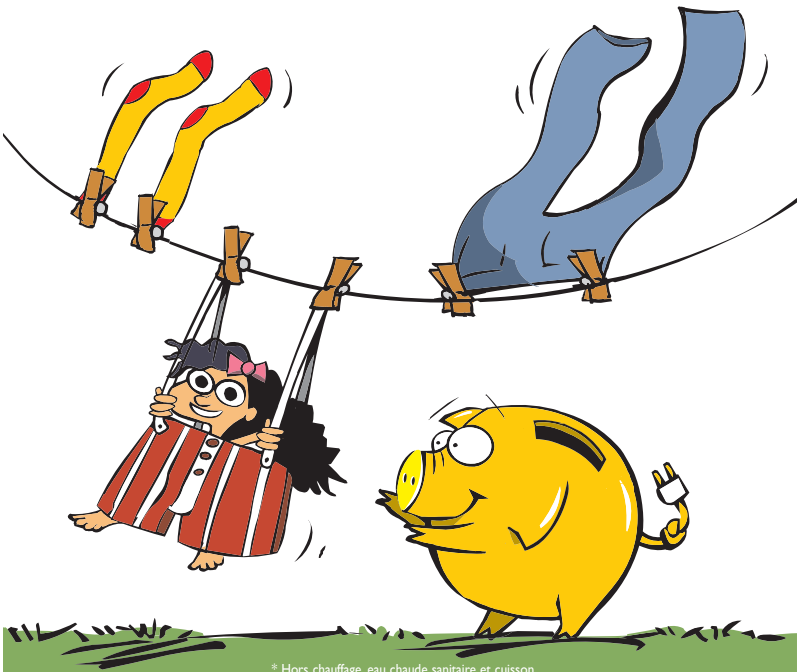
Etre attentif aux consommations de ses appareils de froid, c'est participer à la réduction de ses dépenses électriques

jusqu'à 85 euros/an

et protéger notre environnement

Côté propre

Lave-linge, lave-vaisselle et sèche-linge représentent environ 25 % de la consommation électrique*.



* Hors chauffage, eau chaude sanitaire et cuisson.

40 éco-conseils

21 Equiper les appareils de lavage d'un programmateur pour fonctionner en **heures creuses** permet une réduction de la facture annuelle d'électricité de 25 euros.

22 Les lessives à basse température (30 à 40°C) consomment **trois fois moins d'énergie** qu'un cycle à 90°C.

23 Utiliser de préférence la "touche Eco" ou "demi-charge" afin de **diminuer la consommation de 25 %**.

24 Un sèche-linge consomme **2 fois plus** qu'un lave-linge. Mieux vaut donc installer une corde à linge !

25 Machine à laver de grande capacité (6kg) et espacement des lessives : c'est la formule idéale pour toute famille de 3 personnes !

26 Si votre lave-vaisselle le permet, le raccorder à une alimentation en eau chaude lorsque celle-ci n'est pas produite par un ballon électrique. **80 % de l'énergie utilisée par le lave-vaisselle sert à chauffer l'eau**.

27 Eviter les cycles "intensifs" ou "spécial casseroles" du lave-vaisselle. Ils demandent **40 % d'électricité de plus que les programmes classiques**.

28 Choisir une machine à laver à **forte puissance d'essorage**, le linge séchera plus vite.

Etre attentif aux consommations de ses appareils électroménagers, c'est participer à la réduction de ses dépenses électriques

jusqu'à 50 euros/an

et protéger notre environnement

40 éco-conseils
Côté clim.

En période de pointe estivale, la climatisation représente 40 % de la consommation globale d'électricité de l'Est de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur.

29 Privilégier l'installation de protections solaires (volets, pare-soleil, végétation adaptée...) avant la mise en place d'un système de rafraîchissement.

30 Ventiler son logement la nuit et le matin afin de profiter de la **fraîcheur gratuite** !

31 **Fermer portes et fenêtres** durant le fonctionnement du climatiseur et proscrire l'installation de climatiseur mobile s'il est raccordé à une fenêtre entrebâillée.

32 Poser des stores à l'extérieur des fenêtres ; le climatiseur peut ainsi rafraîchir l'air ambiant des pièces sans avoir besoin d'absorber l'échauffement des vitres par un surcroît de puissance.

33 Réduire la température de 3°C par rapport à votre extérieur suffit à rafraîchir votre intérieur.

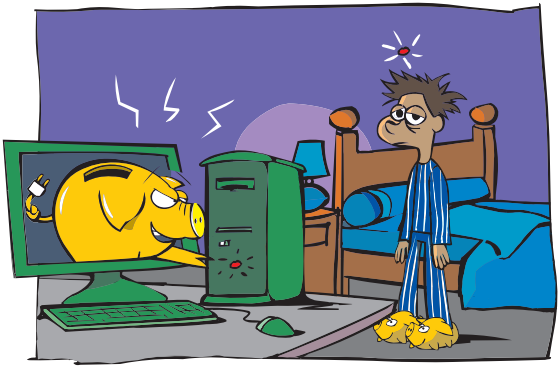
Mieux gérer la climatisation, c'est participer à la réduction de ses dépenses électriques et protéger notre environnement

jusqu'à 30 euros/an

et bien plus avec un rafraîchissement naturel

40 éco-conseils
Côté veille

Les appareils en veille consomment même si l'on ne s'en sert pas !



34 La consommation en veille d'un appareil électrique peut s'apparenter à une fuite d'eau. Ces appareils sont très nombreux dans une maison et consomment 24h/24, 365 jours par an. Attention aux **"veilles sournoises"** : téléviseur, amplificateur d'antenne, décodeur, magnétoscope, ordinateur, chaîne hi-fi peuvent consommer jusqu'à 500 kWh/an.

35 Brancher tous les équipements sur une prise multiple commandée par un interrupteur.

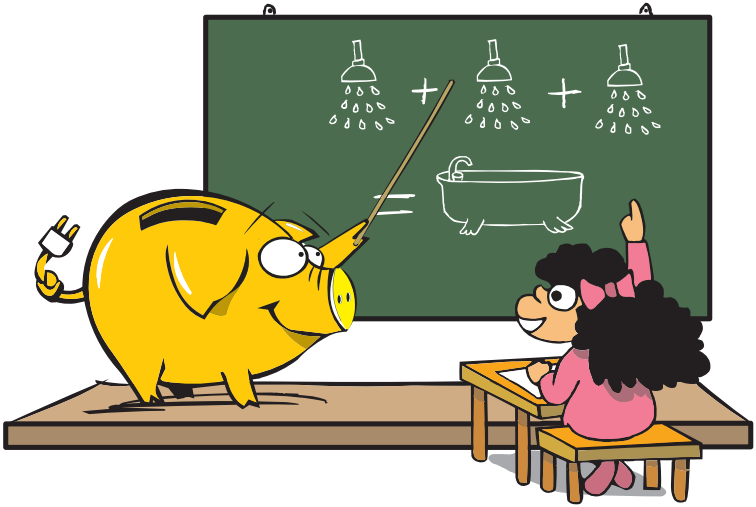
Préférer l'arrêt à la veille,
c'est participer à la réduction de ses dépenses électriques

jusqu'à 50 euros/an

et protéger notre environnement

Côté eau chaude

**L'eau chaude aussi,
c'est de l'énergie !**



40 éco-conseils

36 Ne pas gaspiller l'eau chaude : préférer une douche à un bain. 200 litres pour remplir une baignoire contre **60 litres pour une douche** et traquer les fuites.

37 Adapter la puissance électrique souscrite en fonction de la capacité du ballon d'eau chaude. A partir de 100 litres, il est conseillé de recourir au double tarif EDF.

38 Les appareils à gaz disposent aujourd'hui d'un système **d'allumage automatique du brûleur, sans veilleuse**, qui permet un gain d'énergie appréciable. Cette veilleuse fonctionne en permanence et consomme en moyenne 1200 kWh/an hors appels d'utilisation de l'appareil.

39 Isoler thermiquement le ballon d'eau chaude sanitaire et les canalisations s'ils sont dans un local non chauffé. **Les pertes peuvent atteindre 500 kWh/an**.

40 Installer un chauffe-eau solaire dans sa maison individuelle. Il permet de **couvrir jusqu'à 70% des besoins énergétiques** nécessaires à la production d'eau chaude.

Rationaliser sa consommation d'eau chaude,
c'est participer à la réduction de ses dépenses électriques

jusqu'à 70 euros/an

et jusqu'à 250 euros / an avec un chauffe-eau solaire
et protéger notre environnement

Pour des conseils personnalisés,

Pour connaître les nouveaux Espaces Info➡Energie :

Numéro Azur : **0810 060 050** (prix d'un appel local)

www.ademe.fr/paca

contactez l'Espace Info➡Energie le plus proche de chez vous.

- **PACT ARIM -** Digne (04) : **04 92 36 11 35**
- **ADELHA -** Gap (05) : **04 92 56 01 78**
- **CPIE** Haute Durance - Briançon (05) : **04 92 21 27 40**
- **CSIL -** Cannes (06) : **04 93 39 08 77**
- **Planète Sciences Méditerranée -** Grasse (06) : **04 92 60 78 75**
- **Ville de Nice -** Nice (06) : **04 97 07 24 63**
- **Atelier Environnement, CPIE du Pays d'Aix -** Aix-en-Provence (13) : **04 42 93 03 69**
- **CLCV Pays d'Arles -** Arles (13) : **04 90 96 43 86**
- **Ecopolenergie -** Gardanne (13) : **04 42 58 22 40**
- **GERES -** Aubagne (13) : **04 42 03 88 16**
- **GERES -** Marseille (13) : **04 91 37 21 53**
- **ADEE -** Fréjus (83) : **04 94 51 41 36**
- **CLCV 83 -** Toulon (83) : **04 94 92 35 76**
- **COFOR 83 Maures Energie -** Cogolin (83) : **04 94 55 70 49**
- **AERE -** Apt (84) : **04 90 74 09 18**
- **CEDER Haut Vaucluse** - Vaison-la-Romaine (84) : **04 90 36 39 16**

Economies d'énergie :

y penser c'est y gagner, pour soi-même, pour tous et pour notre environnement.

CO2 Communication / ALYEN - Edition 2006

ADEME

PREFECTURE DE LA RÉGION PROVENCE-ALPES CÔTE-D'AZUR

Région Provence-Alpes-Côte d'Azur

EDF

Ce livret a été conçu dans une démarche respectueuse de l'environnement : impression sur papier écolabellisé Cyclus Print 100% recyclé, utilisation d'encres végétales, optimisation de la mise en page, limitation des coupes, etc.