

# Ma Planète en tête

Agir responsable c'est mieux vivre ensemble



Le petit guide des économies d'énergie



Syndicat d'Énergie  
des Pyrénées-Atlantiques



Cuisine, salon, salle de bains, chambres... Dans chacune de ces pièces, les appareils que nous utilisons tous les jours consomment de l'énergie. Mais nous n'avons pas forcément conscience de l'impact de nos gestes quotidiens, à la fois sur notre facture et sur l'environnement...

Ce livret, est réalisé par le Syndicat d'Energie des Pyrénées-Atlantiques (SDEPA) et a pour but de nous rendre tous plus attentifs au quotidien. La famille Watt nous rappelle les gestes simples qui permettent de mieux consommer, sans perdre en confort, tout en sachant qu'il faut économiser l'énergie qui devient plus rare et plus chère. Le guide nous aide, aussi, à mesurer ces économies de tous les jours et nous révèle que chacun de nos gestes simples a une incidence sur la planète.

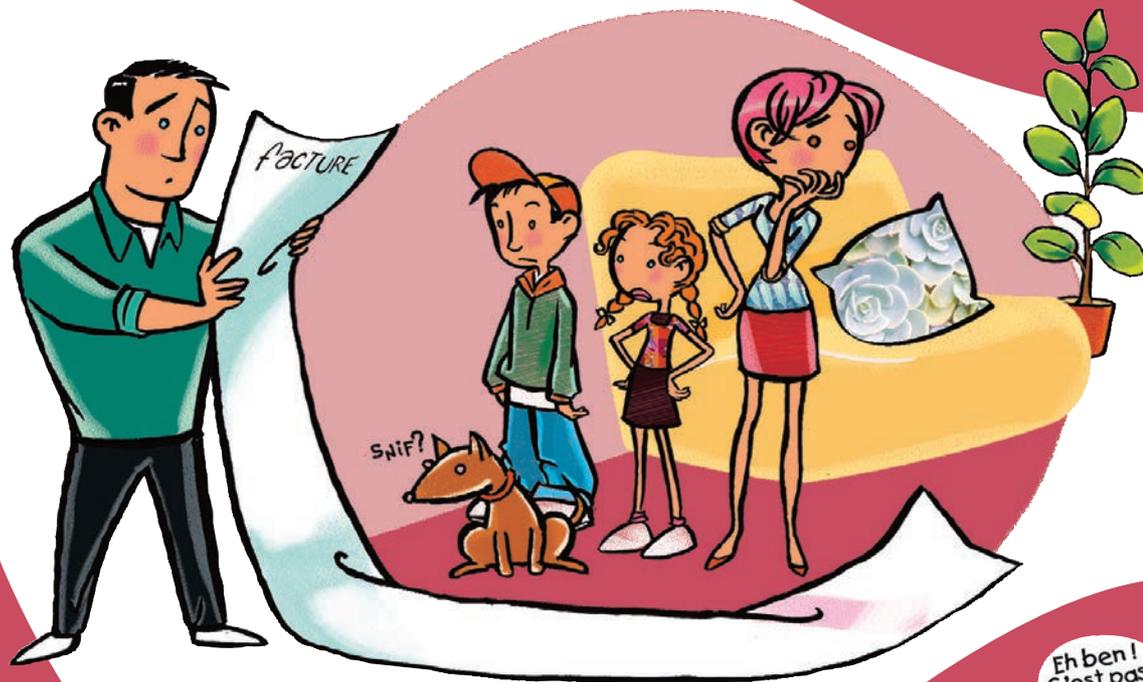
Pour résumer, nous pouvons agir localement en pensant globalement.

Bonne lecture !

Denise Saint-Pé  
Présidente du SDEPA



*C'est décidé, on fait  
des économies d'énergie !*



*Eh ben !  
C'est pas  
trop tôt !*





# De bon matin, Gestes malins

Ca y est ! Fred et Célia Watt sont des consommateurs d'énergie avertis. Dès le matin, ils font la « chasse au gaspi » de la salle de bains au chauffage de chaque pièce. Impact immédiat sur leur facture et la planète !



L'eau potable est une ressource vitale et précieuse qui se raréfie. En France, nous en consommons environ 150 litres par jour et par habitant, principalement pour l'hygiène. Or, moins de 50 % des eaux usées domestiques seront assainies avant leur retour à la nature : **réduisons notre consommation et nos pollutions.**



## Dans la salle de bains...

Eau, énergie : la douche est source de vigueur et... d'économies.

- Célia est une adepte de la douche rapide plutôt que du bain : efficacité et économies !
- Fred soigne son sourire en se brossant les dents quotidiennement. Pour éviter le gaspillage, il utilise un verre d'eau et ne laisse pas couler le robinet. Ouvert, il débite 12 litres à la minute.



Un robinet qui goutte c'est 5 000 à 20 000 litres d'eau par an !  
je vous laisse faire le calcul...

# ... et dans chaque pièce de la maison.

Maison vide, consommation réduite : Fred baisse les radiateurs avant de partir et crée ainsi une température ambiante agréable pour Youki. A son retour, il adapte la température à chaque pièce ; eh oui ! le chauffage représente jusqu'à 70 % de sa consommation d'énergie :

16 °C pour la chambre,

19 °C dans les autres pièces,

21 °C pour la salle de bains.

« Aération ? 10 minutes suffisent...  
chauffage éteint, bien sûr. »



« Eh Célia ! **Un chauffe-eau solaire** peut couvrir 70 % de tes besoins en eau chaude et peut être subventionné sous forme de **crédit d'impôts** ! Qu'en penses-tu ? Il est temps de changer ».



« Eh Fred ! **le bois** est une énergie renouvelable. Les techniques modernes en font une énergie pratique et efficace ! »

Pensez aussi aux économiseurs **d'eau** qui peuvent réduire votre consommation de 40 %.



25 degrés ? tu veux me faire fondre ?  
16 - 19 - 21 degrés Celsius.  
Et pourquoi pas un programmeur automatique ?



### Économies d'énergie réalisables :

- douche rapide : 5 fois moins d'eau et d'énergie consommées que pour un bain,
- chauffage : 1 °C en moins = 7 % d'énergie consommée en moins.



# Je me déplace écolo, j' évite l' auto...

La voiture, ça coûte cher, ça pollue... Les transports en commun utilisent moins d'énergie qu'une voiture individuelle. Par exemple, le tramway consomme 15 fois moins d'énergie par km et par personne.

- Fred n'hésite pas à prendre son vélo pour se rendre à son travail.
- Célia préfère les transports en commun et la marche à pied. Vive le sport !

## Dans la journée, Gestes avisés

Pour se déplacer, Fred et Célia utilisent au maximum les transports alternatifs (bus, train, vélo ou simplement marche à pied). Et, une fois dans les magasins, cette famille « modèle » achète toujours de manière astucieuse et responsable.



Attention aux transports cachés ! Choisissez de préférence des produits locaux et de saison, cela permet de réduire le recours aux serres chauffées et aux transports aériens et routiers, qui génèrent pollution et gaz à effet de serre.



Y'a pas qu'à la voiture dans la vie !

# ... et j'achète toujours éco.

Aujourd'hui, le gros électroménager doit afficher une étiquette énergie, ce qui facilite les achats malins...

- Célia est sur le point de choisir un nouveau réfrigérateur pour sa famille. Elle compare chaque étiquette et privilégie les appareils plus économes.
- Thomas rejoint sa mère et l'aide à se décider : « un frigo « américain » c'est design, mais ça consomme beaucoup plus d'énergie, maman ! »



« Eh, Thomas ! sais-tu que les **étiquettes énergie** nous aident à mieux acheter pour moins consommer ? De :  
**D** comme « dévoreur » à  
**A** comme « ah quel bon choix ! ».  
Et il y a même des étiquettes **A++** et **A+++** pour les appareils les plus économes.



Un réfrigérateur  
"américain" ?  
Pitié ! tout mais pas ça !



## Économies d'énergie réalisables :

- un trajet maison-travail aller-retour de 10 km à vélo plutôt qu'en voiture = 200 € par an d'économies,
- une étiquette énergie A contre C = 3 fois moins d'énergie consommée.





On prépare de bons petits plats...

## Début de soirée, Gestes futés

Puisque la cuisine devient un nouvel espace de vie en famille, c'est le lieu idéal pour faire de nouvelles économies !



Chaque Français produit en moyenne 440 kg d'ordures ménagères par an dont 40 % d'emballages...

**Choisissez les produits les moins emballés, suivez les instructions de votre mairie en matière de tri sélectif, et pensez toujours que le meilleur déchet est celui que l'on n'a pas produit !**



**Le moment privilégié de la journée pour réunir la famille, ce sont les repas ! Célia le sait bien et s'attèle dès son arrivée à cuisiner pour sa petite tribu.**

- Thomas aide intelligemment sa mère puisqu'il choisit une casserole à fond plat adaptée à la plaque pour éviter de perdre de la chaleur inutilement.
- Pour conserver la chaleur, Célia met un couvercle sur sa casserole. De même, elle évite d'ouvrir le four pour vérifier la cuisson du rôti.



*Eh oh ! Eteignez la télé si vous ne la regardez pas !*

## ... Facture frigo : pare au coup de chaud !



La consommation de froid coûte cher. Célia est vigilante et surveille congélateur et frigo pour ne pas dépenser plus qu'il n'est nécessaire.

- Célia règle correctement le thermostat du réfrigérateur : 4 °C c'est largement suffisant.
- Ophélie vérifie que la porte du congélateur est bien fermée.
- Célia dégivre régulièrement ses appareils de froid (tous les 6 mois) car 4 mm de givre peuvent déjà faire doubler la consommation. Elle en profite pour vérifier l'étanchéité des joints.

« Eh, Ophélie ! pense à utiliser le **micro-ondes** pour réchauffer rapidement les petits plats de maman. »

« Eh, Célia ! évite de placer le frigo à côté d'une source de chaleur comme une fenêtre ensoleillée ou un four car, dans ce cas, il consomme beaucoup plus ! »

« Eh, Fred ! l'air doit circuler derrière le frigo ! ne le colle pas trop au mur et pense aussi à nettoyer la grille arrière. »



Les plats chauds dans le frigo c'est dingue !



### Économies d'énergie réalisables :

- maintenir 1,5 L d'eau en ébullition demande 4 fois moins d'énergie avec un couvercle,
- température du frigo : 1 °C en moins = 5 % d'énergie consommée en plus.

20h 30

## Lumière tamisée, Gestes rusés

C'est l'heure des travaux ménagers ! De la lessive au dépoussiérage du salon, encore de nouvelles occasions d'économiser.



Plus de la moitié de ce qui passe par nos évier, WC... retourne à la nature. Pensez à l'action de vos détergents sur la faune et la flore, et

**choisissez de préférence des produits « verts », portant des écolabels officiels (NF Environnement...).** N'hésitez pas à réduire les doses prescrites : cela marchera aussi bien.

ma  
planète  
en tête

## On lave son linge en famille...



**Une journée de travail s'achève : Fred et sa fille Ophélie se mettent à la lessive !**

- Ils trient le linge pour choisir le programme le plus économique : une lessive à basse température (30°C ou 40°C) consomme 3 fois moins d'énergie qu'un cycle à 90°C et préserve le linge.
- Fred programme l'essorage pour faciliter le séchage et utilise le fil à linge qui est gratuit et ne consomme pas d'électricité !



Eh, allez-y mollo !  
J'suis vidée moi !

... et la lumière fut économe.

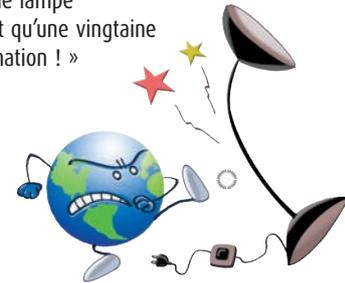


Avant de se détendre au salon, un petit brin de ménage pour gagner en luminosité.

- Qui consomme 3 à 5 fois moins qu'une ampoule normale tout en durant 6 à 8 fois plus longtemps ? L'ampoule basse consommation qui remplace désormais à la vente les ampoules classiques.
- Ophélie et Thomas dépoussièrent les ampoules du salon : des ampoules bien nettoyées, c'est 40 % de flux lumineux gagné !

« Eh Ophélie ! Tu sais que programmer une machine pendant **les heures creuses** permet de réduire la facture ! »

« Attention les parents ! une lampe halogène consomme autant qu'une vingtaine d'ampoules basse consommation ! »



Moins de poussière,  
plus de lumière !



**Économies d'énergie réalisables :**

- programme ECO ou demi-charge : jusqu'à 25 % d'économies,
- ampoule basse consommation par rapport à une ampoule classique : jusqu'à 75 % d'économies.



## Appareils éteints, réflexe malin...

# Nuit tranquille, Gestes utiles

La famille WATT met la dernière touche à sa journée de consommateurs avertis et s'apprête à prendre un repos bien mérité. La nuit sera douce !



Le mercure d'une seule pile peut intoxiquer jusqu'à 500 litres d'eau. **Préférez des piles rechargeables**, branchez vos appareils sur le secteur ou,

mieux, **choisissez des chargeurs solaires ou à dynamo.**



**Avant d'aller se coucher, le dernier réflexe de la journée est d'éteindre les appareils en veille... Eh oui tout le monde a le droit de dormir !**

- Télévision, lecteur DVD... une part non négligeable de la consommation d'énergie est due aux appareils en veille (un magnétoscope utilise plus de 90 % de sa consommation électrique annuelle... quand il ne marche pas).  
Ophélie n'oublie pas ce geste utile avant d'aller se coucher.



*En France, l'énergie consommée par tous les appareils en veille équivaut à celle consommée par une grande ville.*

... pour une douce nuit sans souci.



Toute la famille s'endort paisiblement. Chacun a œuvré à la sauvegarde de l'environnement, en ayant simplement « la planète en tête » au quotidien. Faites de beaux rêves !

- Avant de se coucher, Célia ferme les volets et les rideaux dans chaque chambre pour s'isoler de l'extérieur.
- Fred baisse le chauffage pour la nuit...



Dormir au frais, c'est plus sain et... économique.



### Économies d'énergie réalisables :

- éteindre les appareils en veille permet d'économiser 15 à 50 € par an.

« Fred, Célia, protégez la forêt : évitez d'acheter des produits en bois tropicaux non-certifiés ; ils peuvent être à l'origine de la déforestation. Le label **FSC** (Forest Stewardship Council), garantit la traçabilité des produits et une gestion des forêts respectueuse de l'homme et de la nature. »

« Eh, Fred ! as-tu pensé à vérifier l'isolation de la maison ? »



« FSC-SECR-0060 Forest Stewardship Council A.C. 1996, avec l'aimable autorisation du WWF-France »

# L'empreinte écologique

**L'empreinte écologique mesure la consommation humaine de ressources naturelles. Elle évalue la surface totale requise pour :**

- produire les ressources que les habitants consomment (nourriture, vêtements...),
- répondre à la consommation d'énergie,
- fournir l'espace nécessaire à nos infrastructures (logements, routes...),
- absorber nos déchets.



## Développement durable...

**Un climat malade, des pollutions tenaces, des ressources trop exploitées, des espèces en danger... Pourrons-nous continuer à vivre comme ça ?**

### 1. Nous n'avons jamais autant consommé :

La demande humaine envers la planète n'a jamais été aussi importante. Depuis les années 60, l'empreinte écologique de l'humanité a plus que doublé.

Les pays riches, comme la France, sont ceux qui ont l'empreinte écologique la plus forte : ainsi, alors qu'un habitant d'un pays à faible revenu utilise en moyenne moins d'un hectare pour répondre à ses besoins, un Français en utilise environ 5. Si tous les habitants de la planète vivaient comme nous, il faudrait...deux planètes supplémentaires !!!

A présent, l'empreinte écologique de l'humanité dépasse une seule planète : l'humanité consomme plus que ce que la planète peut lui donner.

### 2. Ce mode de vie et de consommation ne pourra pas se prolonger car :

L'usage que nous faisons de la planète et en particulier la consommation excessive des ressources énergétiques fossiles (pétrole, gaz, charbon...) déséquilibre le fonctionnement de notre planète et de notre climat.

A l'échelle de la planète, les réserves d'énergies fossiles sont dérisoires. Ainsi le rythme de consommation énergétique actuel ne pourra perdurer au-delà de ce siècle.

Si nous ne nous préparons pas, comment feront nos enfants demain ?

# ... quel avenir pour la planète ?

## Les énergies fossiles

Les énergies fossiles comprennent le charbon, le gaz et le pétrole. Elles proviennent des forêts, des animaux et micro-organismes préhistoriques qui ont été enfouis sous terre et se sont décomposés au fil du temps. Depuis 150 ans, nous consommons à une allure vertigineuse ce stock qui a mis des millions d'années à se constituer.

## L'effet de serre

L'atmosphère joue le rôle d'une serre pour la planète : Elle retient sur terre la chaleur du soleil. C'est ce que l'on appelle l'effet de serre. Sans effet de serre, la température de la planète serait de  $-18^{\circ}\text{C}$ . C'est le dérèglement de ce phénomène naturel qui est à l'origine du réchauffement climatique.

## Le réchauffement climatique

Les énergies fossiles contiennent du carbone. Lorsqu'on les consomme, on libère du gaz carbonique qui change progressivement la composition de l'atmosphère. Sous l'effet du gaz carbonique, l'atmosphère devient plus « efficace » et retient plus de chaleur : la planète se réchauffe. C'est ce que l'on appelle le réchauffement climatique. Depuis le début du siècle, le taux de gaz carbonique a augmenté de 30 % à cause de l'activité humaine. D'après les scientifiques, en 2100, la température moyenne sur terre pourrait avoir augmenté de 1,4 à  $5,9^{\circ}\text{C}$ .



*Il faut dès maintenant changer notre regard sur l'énergie. Il est possible de consommer mieux pour consommer moins. Et vivre plus longtemps ensemble.*

Pour en savoir plus

## Découvrez le « parcours de l'énergie »

**Une exposition pour comprendre l'énergie, apprendre à maîtriser ses consommations et devenir un éco-citoyen.** Pour comprendre l'utilité d'adopter des comportements citoyens et préserver les ressources naturelles, l'exposition place le visiteur au cœur des enjeux environnementaux et énergétiques. Elle propose des solutions et des gestes au quotidien pour réduire ses consommations d'énergie.

**Exposition itinérante sur le département.**

**[www.sdepa.com.fr](http://www.sdepa.com.fr)**

**Pour tout renseignement : 05 59 02 46 71.**

**Visites gratuites !**



Ressources documentaires :

- Les guides pratiques de l'ADEME disponibles sur demande dans les points « Espace Info-Energie » et sur le site internet de l'ADEME : [www.ademe.fr/particuliers](http://www.ademe.fr/particuliers)



Ce guide est édité par :



4, rue Jean Zay - 64 000 PAU - Tél. 05 59 02 46 71  
accueil@sdepa.com.fr - www.sdepa.com.fr

En collaboration avec :



Fédération Nationale des Collectivités  
concédantes et Régies  
www.fnccr.asso.fr

ADEME



Agence de l'Environnement  
et de la Maîtrise de l'Énergie

