

# Guide des éco-gestes

**Réduisons efficacement notre  
consommation d'énergie**

La ville du Perray-en-Yvelines s'est engagée depuis plusieurs années dans la transition écologique.

Depuis 2018, notre commune est certifiée ISO 50001.

C'est dans le cadre de cette certification que la commune a déployé des actions concrètes permettant de rationaliser sa consommation d'énergie.

Nous vous proposons ce guide de gestes simples permettant de réduire efficacement sa consommation d'énergie.



# AGIR SUR

Le chauffage.....	page 3
L'électricité.....	page 6
Les transports.....	page 10
L'eau .....	page 12
Les déchets.....	page 14



# LE CHAUFFAGE

## Baisser la température

Baisser le chauffage de 1°C permet de réaliser jusqu'à 7% d'économie.

## Régler les vannes thermostatiques

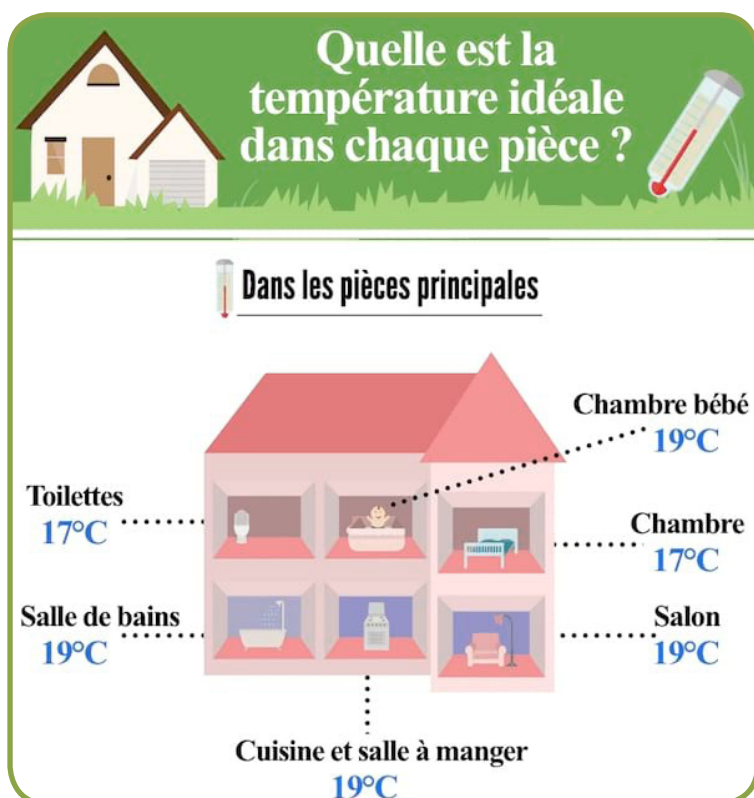
Les vannes thermostatiques maintiennent la température ambiante au niveau désiré quel que soit les conditions climatiques, entraînant ainsi un gain de confort et une économie jusqu'à 20%.

## Améliorer la diffusion de la chaleur

Déplacer les objets empêchant la diffusion de la chaleur : les meubles, rideaux ou objets placés devant ou sur les radiateurs.

## Nettoyer et dépoussiérer les appareils de chauffage

Avant de rallumer vos radiateurs à l'approche de l'hiver ou s'ils n'ont pas servis depuis plusieurs mois, pensez à les nettoyer. En effet, un radiateur mal entretenu et poussiéreux empêche la chaleur de circuler de manière optimale.



## Vérifier l'isolation des portes et fenêtres

Assurer l'étanchéité des fenêtres est essentiel pour améliorer son confort et ne pas sur-consommer.



Pour vérifier l'étanchéité, ouvrez la fenêtre, placez une fine feuille de papier sur un côté de l'ouvrant, fermez la fenêtre et essayez de retirer la feuille. Si vous n'y parvenez pas, votre joint est sûrement étanche.

## Aérer sans gaspiller

Il est recommandé d'aérer quotidiennement les pièces de votre logement pour conserver un air sain. Pensez à éteindre les radiateurs durant ce temps d'aération.



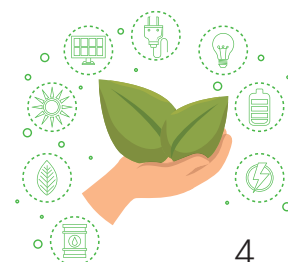
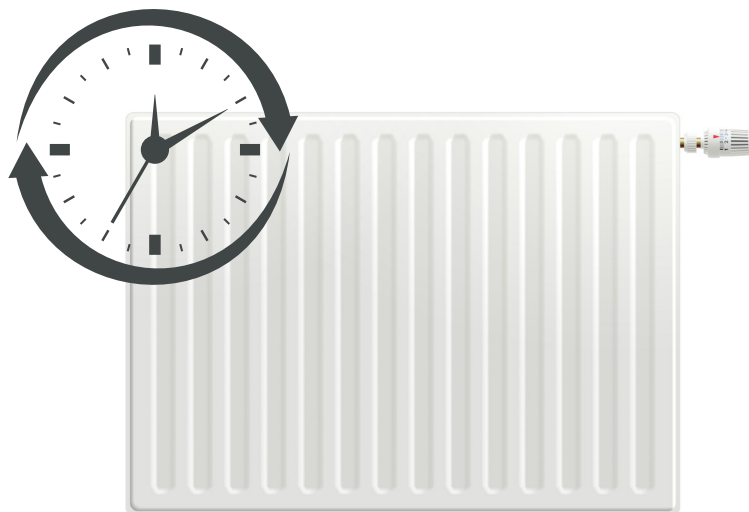
## Purger les radiateurs

## Fermer les volets la nuit

Ce geste permet d'économiser en moyenne 2% sur le chauffage.

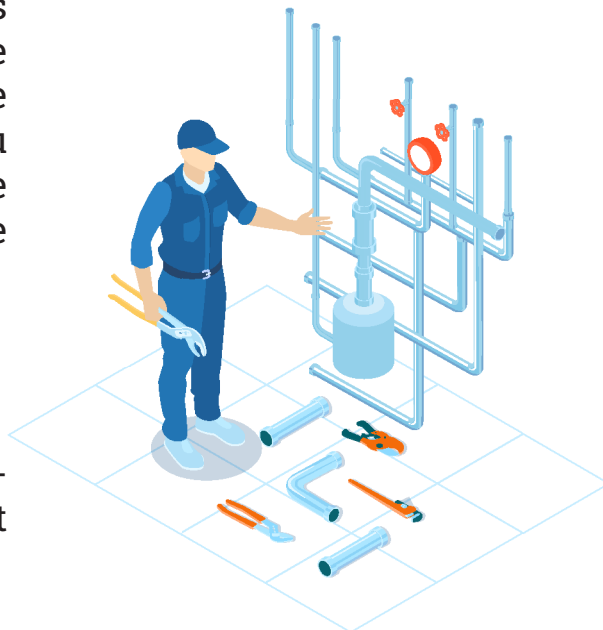
## Programmer le chauffage en fonction des saisons

Vous pouvez démarrer le chauffage à 6h en janvier et à 7h30 en avril par exemple..



## Entretien votre chaudière

Faites entretenir votre installation au moins une fois par an. En plus des 8% à 10% que vous pouvez économiser ainsi, c'est une question de sécurité et une diminution du nombre moyen de pannes. Une chaudière bien entretenue rejette également moins de CO<sub>2</sub>.



## Baisser la température de l'eau

La température idéale dans votre chauffe-eau se situe entre 50°C et 55°C, cela permet aussi de réduire les dépôts de calcaire.

## Remettre la position des mitigeur sur eau froide

Économisez ainsi de l'eau chaude à chaque utilisation.

## Placer un isolant derrière les radiateurs

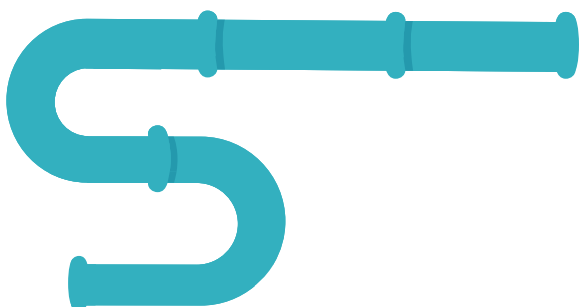
Ces isolants se présentent la plupart du temps sous forme de rouleaux composés de polyester expansé, contrecollé aluminium, d'une épaisseur de 1 à 3 cm.

## Isoler les portes

Des portes bien isolées représentent une économie de 5% en appartement et 8% en maison individuelle en moyenne. Optez pour des boudins de portes et des seuils de porte isolant.

## Isoler les conduits de chauffages

Les conduits de chauffage et garnitures (robinets, pompes, ...) non isolés entraînent la déperdition d'une chaleur précieuse, en les isolant vous économiserez entre 5% et 10%.



# L'ELECTRICITE

De nos jours, l'électricité est indispensable dans notre vie quotidienne. Elle permet de nous éclairer, nous chauffer, de faire fonctionner nos appareils, électroménagers...

Pourtant aujourd'hui, il est temps de réduire notre consommation. En effet la production d'électricité contribue fortement à la dégradation de l'environnement et représente plus de 40% de l'énergie utilisée par notre commune.

## Eteindre les lumières des pièces non occupées

### Eteindre les appareils non utilisés

De nombreux appareils continuent de consommer de l'électricité même éteints. Pour les appareils programmables qui possèdent une veille cachée ou le petit électroménager, il est préférable de les débrancher.

### Débrancher les chargeurs

Dès que l'appareil a terminé sa charge, débrancher son chargeur sinon il continuera de consommer de l'électricité.

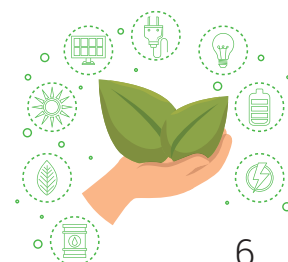


## Privilégier les ordinateurs portables

Ils consomment en moyenne 2 à 3 fois moins que les ordinateurs de bureau.

## Profitez de l'éclairage naturel

Economique et bon pour la santé.





## Nettoyer et dépolisier les ampoules

La poussière réduit considérablement la capacité lumineuse des ampoules.



## Régler le réfrigérateur sur une température entre 4°C et 6°C

C'est le bon compromis entre une bonne conservation des aliments et économie d'énergie.

## Couper les plaques électriques un peu avant la fin de la cuisson

Les plaques de cuisson électriques continuent de chauffer plusieurs minutes après extinction.

Les bons gestes pour un réfrigérateur moins gourmand en électricité

**CHOISIR LE BON VOLUME**  
Privilégier un appareil adapté à vos besoins :  
- 250 à 350 l pour 3 à 4 pers.  
- 100 à 150 l pour 1 pers.  
Attention, les réfrigérateurs américains consomment deux fois plus qu'un appareil classique !

**RÉGLER LA TEMPÉRATURE**  
Entre 4 et 5 °C pour le compartiment réfrigéré,  
- 18 °C pour le congélateur.

**ENTRETIENIR LA FACE ARRIÈRE**  
Prévoir 10 cm d'espace derrière l'appareil pour que l'air puisse circuler et nettoyer une fois par an la grille du condenseur. La poussière qui s'y accumule peut être responsable de 30 % de la consommation de l'appareil.

**BIEN CHOISIR SON EMPLACEMENT**  
Éloigner l'appareil des sources de chaleur (four, plaques...) afin qu'il n'ait pas à compenser pour maintenir sa température.

**RETIRED LES EMBALLAGES SUPERFLUS**  
Les cartons d'emballage isolent l'aliment et ralentissent son refroidissement.

**NE PAS Y PLACER LES ALIMENTS ENCORE CHAUDS**  
Plus longs à refroidir, ils font monter la température dans le réfrigérateur.

**SURVEILLER LA PORTE**  
Elle est la première source de perturbation thermique. Des joints bien entretenus assurent l'isolation de l'appareil.

**DÉGIVRER**  
Le givre accumulé rend le congélateur moins performant.

LP/INFOGRAPHIE - T.H.  
SOURCE : ADEME



## Eviter d'ouvrir la porte du four en fonction

Ouvrir la porte du four pour vérifier la cuisson gaspille beaucoup de chaleur.

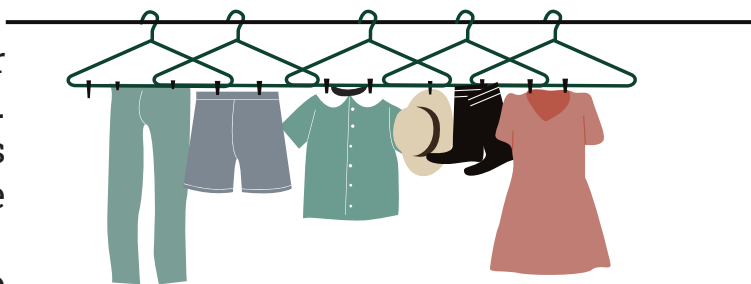
## Eviter le micro-onde pour décongeler les aliments

Les aliments peuvent se décongeler à l'intérieur du réfrigérateur, certes c'est plus long mais cela ne demande pas d'énergie supplémentaire et fait même économiser de l'énergie au réfrigérateur en lui apportant du froid.

## Eviter d'utiliser le sèche-linge

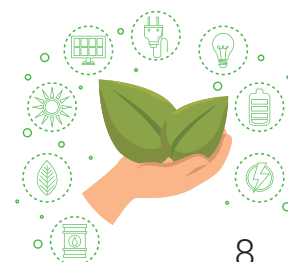
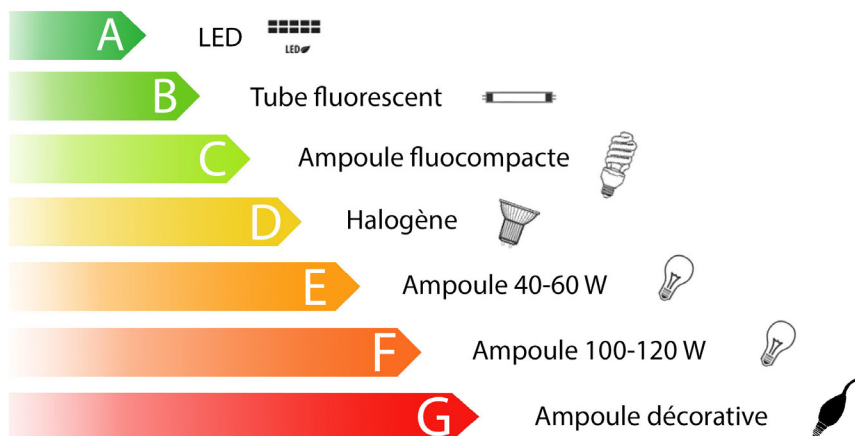
La façon la plus économe de sécher le linge reste de le faire à l'air libre. Voici cependant quelques conseils qui vous feront économiser de l'énergie :

- Ne faites pas sécher le linge trop longtemps, surtout s'il doit être repassé.
- Préférez un séchage plus long à une température peu élevée plutôt qu'un séchage court à une température élevée.
- Vous pouvez aussi présécher le linge à l'air libre et n'utiliser le sèche-linge que pour parfaire le séchage, vous diviserez ainsi la consommation par 3 ou 4.



## S'équiper d'ampoules basse consommation

Les ampoules basse consommation représentent jusqu'à 75% d'électricité économisée par rapport à des ampoules classiques. Elles coûtent environ 5 fois plus cher mais elles sont un investissement rentable et leur durée de vie est bien supérieure (8 fois plus).



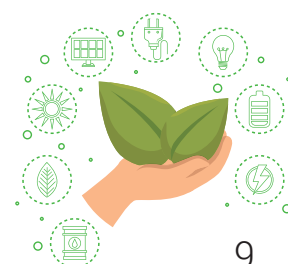


## Installer des détecteurs de présence

## Changer les éclairages extérieurs

Utiliser le soleil pour éclairer la nuit en investissant dans des lumières solaires, le choix est de plus en plus vaste.

## Privilégier les appareils de classe énergétique A+++

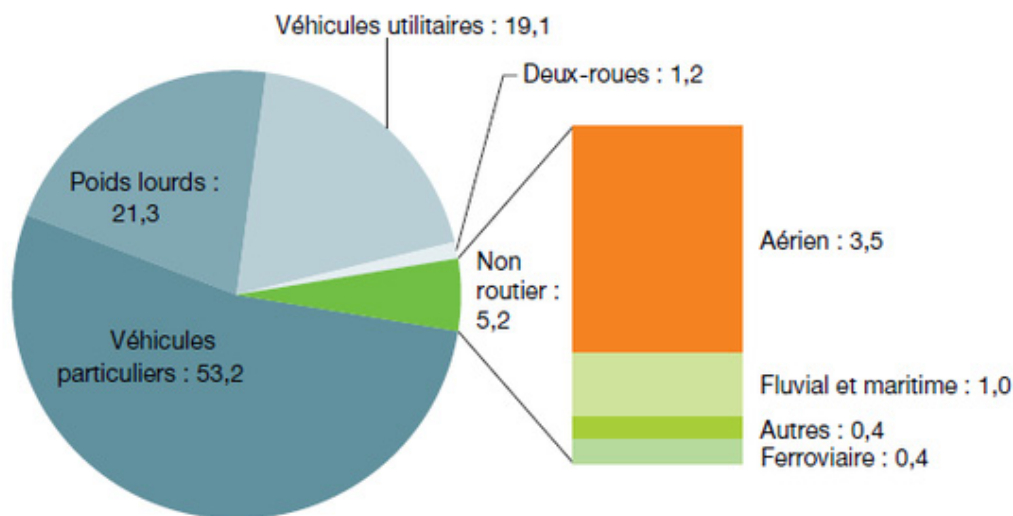


# LES TRANSPORTS

En France, le transport représente le secteur le plus polluant et l'un des plus énergivores. Il est donc primordial de réduire notre impact environnemental en adoptant un comportement éco-citoyen à travers nos choix de moyens de locomotion.

## ÉMISSIONS DE GES PAR MODE DE TRANSPORT EN FRANCE (DOM INCLUS)

En %



Source : Citepa, juin 2016

### Limiter les déplacements en voiture

Il est vrai que la voiture est pratique, surtout dans les zones rurales, mais sur les courtes distances, il faut privilégier l'usage des transports en commun, le vélo, la marche.

Actuellement 1 trajets sur 2 de moins de 3 km est effectué en voiture\*.

### Privilégier le covoiturage et le ramassage scolaire

Le covoiturage, comme le transport écologique ou l'éco-conduite est un moyen de lutter contre les émissions de CO2 et ainsi préserver notre environnement.

\* Source Ademe



# Adopter une éco-conduite, qu'est-ce que c'est ?



En respectant ces quelques principes vous pouvez baisser vos émissions de CO<sub>2</sub> de 10% à 15% et vos dépenses de carburant de 20% à 30%.



# L'EAU

Un français consomme quotidiennement 150 litres d'eau en moyenne. Pour économiser la plus précieuse de nos ressources, nous devons adopter un comportement responsable.

## Prendre des douches plutôt que des bains

Une douche consomme environ 5 fois moins d'eau chaude qu'un bain.

## Eviter de laver la vaisselle à la main

Faites un geste écologique : utilisez votre lave-vaisselle



=> Lavage à la main:  
45 litres d'eau en moyenne si l'eau coule par intermittence et jusqu'à 100 litres si l'eau coule en continu.

=> Lavage en machine :  
10 litres d'eau en moyenne par cycle de lavage.

**70% à 90%**  
d'économie d'eau

**CONSEILS PRATIQUES**

Ne rincez pas la vaisselle avant de la mettre dans l'appareil, celui-ci est conçu pour laver la vaisselle très sale.  
Faites fonctionner votre lave-vaisselle de préférence lorsqu'il est plein.

## Fermer le robinet pendant le brossage des dents ou le savonnage des mains



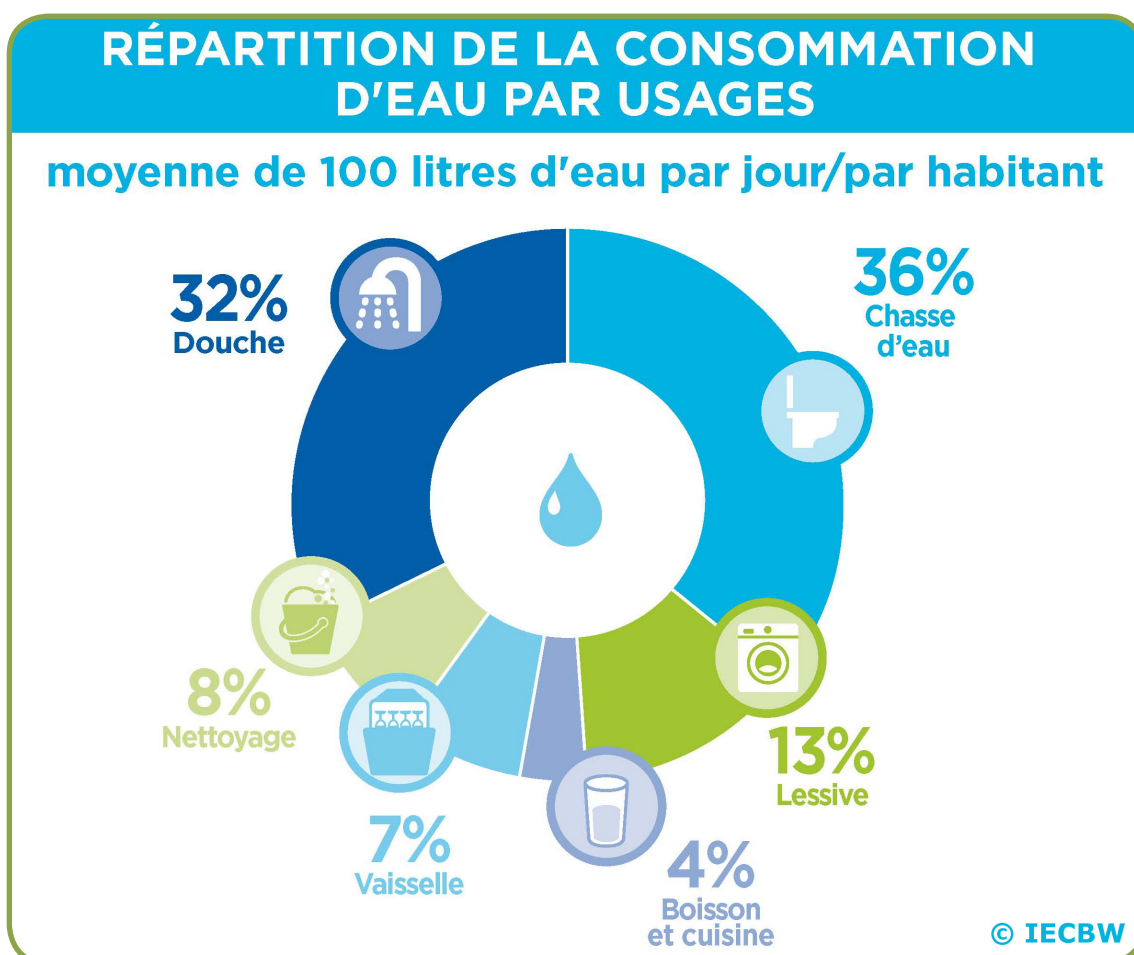
## Installer des réducteurs de débit



Mesurez le temps qu'il faut pour remplir un récipient en ouvrant le robinet au maximum enfin de savoir si votre robinet est équipé d'un réducteur.

## S'équiper de chasse d'eau double flux

## Faire réparer les robinets fuyards





# LES DECHETS

Les français produisent 390 kilos de déchets ménager par an. A l'échelle nationale c'est 868 millions de tonnes de déchets produits actuellement. Ces déchets posent de gros problèmes sanitaires et environnementaux et leur traitement est énergivore et coûteux.

## Limiter les déchets à la source

Le meilleur des déchets est celui qu'on ne produit pas. Veillez à acheter des produits à l'emballage réduit, réutilisable ou recyclable. Privilégiez le vrac, apportez vos propres contenants.

## Trier les déchets

Bien faire son tri à pour objectif de pouvoir réutiliser les matériaux pour en faire des produits recyclés.



## Faire du compost

### Faire son Compost, un jeu d'enfant

#### Que pouvez-vous y mettre ?

Les matières organiques, dites vertes

Déchets ménagers : fruits, légumes, pâtes ...



Les déchets secs, dits bruns

Mouchoir papier bio, essuie-tout bio, carton indemne de scotch, sciures, filtre à café...





## Boire de l'eau du robinet

L'eau du robinet n'est ni emballée, ni transportée et coûte 200 fois moins cher que l'eau en bouteille. Vous alliez écologie et économie.



Si le goût de l'eau du robinet ne vous convient pas, il suffit de remplir une bouteille en verre, une carafe et de la laisser quelques heures à température ambiante ou dans le réfrigérateur, le goût chloré disparaîtra.

## Imprimer si nécessaire seulement

### Privilégier les sacs réutilisables

Un sac plastique est utilisé pendant 20 minutes en moyenne et met plus de 400 ans à se dégrader dans la nature.

### Utiliser des piles rechargeables

Et le reste ? on redonne une seconde vie aux objets, on donne, on répare, on détourne...





# A vous de jouer !

**Des propositions, des questions ?  
Contactez-nous à l'adresse suivante:  
[energie@leperray.fr](mailto:energie@leperray.fr)**

**Le Perray**  
EN YVELINES