



Ce guide est édité par :



Syndicat d'Electricité,  
des Energies et d'Equipement de la Haute-Savoie

En collaboration avec :



RCS NANTERRE B 440 371 532 - Agence takecare - Illustrations : Princess H - Imprimé sur papier recyclé



Le petit guide des économies d'énergie



Syndicat d'Electricité,  
des Energies et d'Equipement  
de la Haute-Savoie



Cuisine, salon, salle de bain, chambre... Dans chacune de ces pièces, les appareils que nous utilisons tous les jours consomment de l'énergie.  
Difficile aujourd'hui ne pas avoir conscience de l'impact de nos gestes quotidiens, à la fois sur notre facture et sur l'environnement...

Acteur public majeur du secteur de l'énergie, le Syndicat d'Electricité, des Energies et d'Equipment de la Haute-Savoie (SELEQ 74) développe depuis 2006 un plan d'actions en faveur de la maîtrise de l'énergie et des énergies renouvelables.

Ce livret, édité par le SELEQ 74, a pour but de nous rendre plus attentifs à nos habitudes de vie, car économiser l'énergie est à la portée de tous.

Le guide nous aide à mesurer ces économies de tous les jours et nous révèle que chaque geste simple a une incidence sur la planète, car nous avons tous un rôle à jouer pour la préservation de l'environnement.

Pour résumer, nous pouvons agir localement en pensant globalement.

Bonne lecture !

Jean-Paul AMOUDRY  
Président du SELEQ 74

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Jean-Paul Amoudry".

*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 ; et 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. »



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.



« Eh Célia ! Un chauffe-eau solaire peut couvrir 70 % de tes besoins en eau chaude et peut être subventionné sous forme de crédit d'impôt ! 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 %.



# 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.

## 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 !



## ... 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 classe A et A+.
- 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 : G comme « gourmand » à A comme « ah quel bon choix ! ». Et il y a même des étiquettes A+ et A++ pour les appareils les plus économiques.



Énergie	Type d'équipement
Fabricant	
Modèle	
<b>Économie</b>	<b>A</b>
A	
B	
C	
D	
E	
F	
G	
<b>Peu économe</b>	
Consommation d'énergie kWh/an ou kWh/cycle	xxx
La consommation réelle dépend des conditions d'utilisation et de la localisation de l'appareil	
Données personnalisées par type d'équipement	
<b>Bruit</b>	
[dB(A) par picowatt]	xx
Une fiche d'information détaillée figure dans la brochure	
LE CONSEIL DU WWF	



# 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 !**

ma  
Planète  
en jeu



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

On prépare de bons petits plats...



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.

... Facture frigo : gare au coup de chaud !



La consommation de froid coûte cher. Celia 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.



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.





## Lumière tamisée, Gestes rusés

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



**LE CONSEIL DU WWF**

Plus de la moitié de ce qui passe par nos éviers, 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.

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 économique.

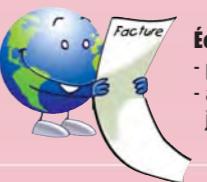


Avant de se détendre au salon, un petit brin de ménage pour gagner en luminosité.

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



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.





# Nuit tranquille, Gestes utiles

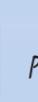
La famille WATT met la dernière touche à sa journée de consommateurs avertis et s'apprête à prendre un repos bien mérité. La nuit sera douce !



**LE CONSEIL DU WWF**  
Evitez les piles ! 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... Et 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.



Appareils éteints, réflexe malin...

... 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.

**Calculez  
votre empreinte écologique sur  
[www.wwf.fr](http://www.wwf.fr)**



## 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 °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 °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*

**Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie**  
10, rue des Emaudes - 69 006 Lyon

Tél. : 04 72 83 46 00

[ademe.rhone-alpes@ademe.fr](mailto:ademe.rhone-alpes@ademe.fr)  
[www.ademe.fr](http://www.ademe.fr)

ADEME  
Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie

**Syndicat d'Electricité, des Energies et d'Equipement de la Haute-Savoie**

27, rue de la Paix - BP 40 045 - 74 002 Annecy cedex

Tél. : 04 50 33 50 60  
[info@seleq74.com](mailto:info@seleq74.com)  
[www.seleq74.com](http://www.seleq74.com)



**Conseil Général de la Haute-Savoie**  
Service Environnement

BP 2444 - 74 041 Annecy cedex  
[environnement@cgt74.fr](mailto:environnement@cgt74.fr)  
[www.cgt74.fr](http://www.cgt74.fr)



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)

- Planète Attitude, les gestes écologiques au quotidien, WWF, éditions du Seuil, 2004.