

TOUS ÉCORESPONSABLES

**VOS ÉCOGESTES en POCHE,
DES ÉCONOMIES
D'ÉNERGIE ASSURÉES !**



Yvelines
Le Département



Sommaire

INTRODUCTION

ÉCONOMIES D'ÉNERGIE AU BUREAU

CHECK-LIST DES ÉCOGESTES ÉNERGIE AU BUREAU

EN TÉLÉTRAVAIL : ADOPTER LA SOBRIÉTÉ ÉNERGÉTIQUE

ÉCONOMIES D'ÉNERGIE À DOMICILE

À LA MAISON : RÉDUIRE SA CONSOMMATION ET SA FACTURE ÉNERGÉTIQUES

QUI CONTACTER ? REMERCIEMENTS

3

4

6

7

8

10

12

INTRODUCTION

En 2022, dans un contexte d'accélération du changement climatique, la sobriété énergétique est devenue une priorité. L'objectif ? **Réduire de 10% la consommation d'énergie française d'ici 2024, et jusqu'à 40% d'ici 2050.**

En 2019, voici quelles sont les sources d'énergie consommées en France : 37% de nucléaire, 33% de pétrole, 16% de gaz naturel, 11% d'énergies renouvelables et 3% de charbon.

En France, le secteur du bâtiment (tertiaire et résidentiel) est le plus gros consommateur d'énergie : il représente près de 45 % de l'énergie finale consommée en France et génère 20 % des émissions directes de gaz à effet de serre.

Par ailleurs, les dépenses d'énergie représentent entre 9 et 13% des dépenses de consommation des ménages*. Il s'agit donc ici, grâce aux écogestes quotidiens, de gagner en pouvoir d'achat.

*Source : INSEE

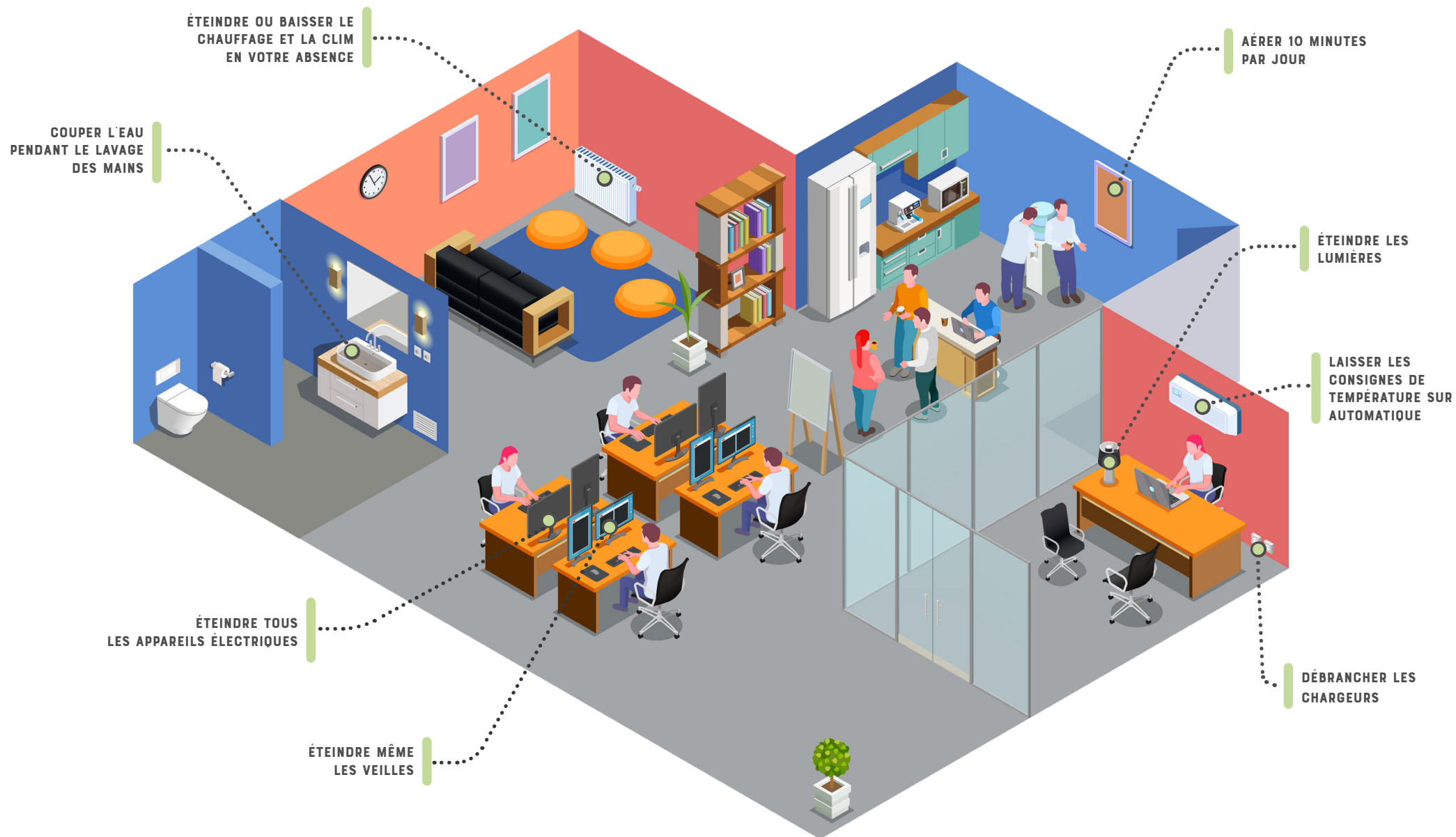
Parmi les domaines énergivores, nous pouvons également pointer le numérique, qui engloutit près de 10 % de la consommation mondiale d'électricité et cette consommation augmente chaque année.

Chacun, à son échelle, peut adopter de nouvelles pratiques pour économiser l'énergie. Découvrez une sélection d'écogestes à appliquer, au quotidien, sur son lieu de travail et chez soi.

**« LE RÉCHAUFFEMENT CLIMATIQUE EST UNE AFFAIRE (...) QUI NOUS
ENGAGE TOUS, INDIVIDUELLEMENT ET COLLECTIVEMENT. »**

PIERRE BÉDIER, PRÉSIDENT DU CONSEIL DÉPARTEMENTAL

Économies d'énergie au bureau



VECTOR CREATED BY VECTORPOCKET & MACROVECTOR - WWW.FREEPIK.COM

CHECK-LIST DES ÉCOGESTES ÉNERGIE AU BUREAU

CONSEILS EN PÉRIODE D'ÉTÉ

Se protéger des températures extérieures importantes et des apports solaires l'été
Éviter le recours systématique à la climatisation :

- ☑ Privilégier l'ouverture des fenêtres le matin avant 9h pour ventiler et bénéficier d'un rafraîchissement naturel.
- ☑ Éviter d'ouvrir les fenêtres dans la journée afin de réduire l'apport de chaleur.
- ☑ Baisser les stores ou volets extérieurs au 2/3 pour limiter les apports solaires.
- ☑ En cas de recours à la climatisation : maintenir la consigne de la température à 26°C et +

LE BUREAU

- ☑ Éteindre systématiquement son ordinateur et son écran en quittant le bureau.
- ☑ Débrancher l'ordinateur portable et le chargeur de téléphone en fin de charge.
- ☑ Éteindre la lumière en partant déjeuner ou en s'absentant du bureau.
- ☑ Profiter au maximum de la lumière naturelle.
- ☑ Baisser le chauffage lorsqu'on s'absente du bureau.
- ☑ Éteindre ou baisser la climatisation lorsqu'on s'absente du bureau.
- ☑ Fermer les fenêtres lorsque la climatisation est en fonctionnement.

LES CIRCULATIONS

- ☑ Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur. À chacun de mesurer ce qu'il est possible de faire.

CONSEILS EN PÉRIODE D'HIVER :

Réduire l'utilisation d'appareils énergivores et les déperditions de chaleur

- ☑ Privilégier 19°C dans les pièces à vivre.
- ☑ Se mettre d'accord sur une température moyenne entre collègues pour les espaces de travail partagés.
- ☑ Réduire le chauffage en cas d'absence courte ou prolongée de 2°C.
- ☑ Privilégier une ouverture globale des fenêtres pendant 10 min pour ventiler au lieu d'une ouverture partielle et prolongée.

LA SALLE DE RÉUNION

- ☑ Baisser le chauffage à l'issue de la réunion.
- ☑ Éteindre ou baisser la climatisation à l'issue de la réunion.
- ☑ Éteindre la lumière.

LES TISANERIES OU SALLES DE CONVIVIALITÉ

- ☑ Éteindre la lumière en partant.
- ☑ Éteindre les appareils après utilisation.

LES TOILETTES

- ☑ Régler la température des robinets des toilettes, une eau légèrement tiède est suffisante.
- ☑ Fermer les robinets si système manuel après utilisation et pendant le lavage des mains.

EN TÉLÉTRAVAIL : ADOPTER LA SOBRIÉTÉ ÉNERGÉTIQUE

L'ORDINATEUR

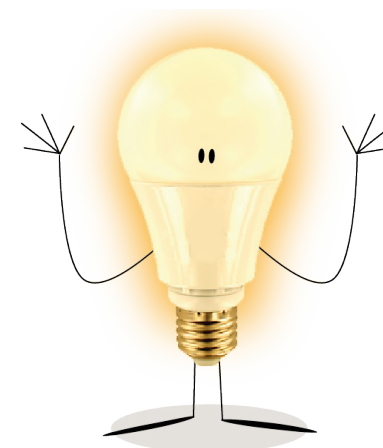
- ☑ Privilégier les accessoires de réglage ergonomique pour vos ordinateurs portables. Si nécessaire, pour plus de confort, s'équiper d'un écran externe.
- ☑ Verrouiller l'ordinateur dès l'instant où on le quitte quelques minutes (appuyer simultanément sur les touches « Windows » et « L »).
- ☑ Éteindre l'ordinateur tous les soirs et à chaque pause > 1h.
- ☑ Débrancher les chargeurs une fois la batterie rechargée.

LA MESSAGERIE

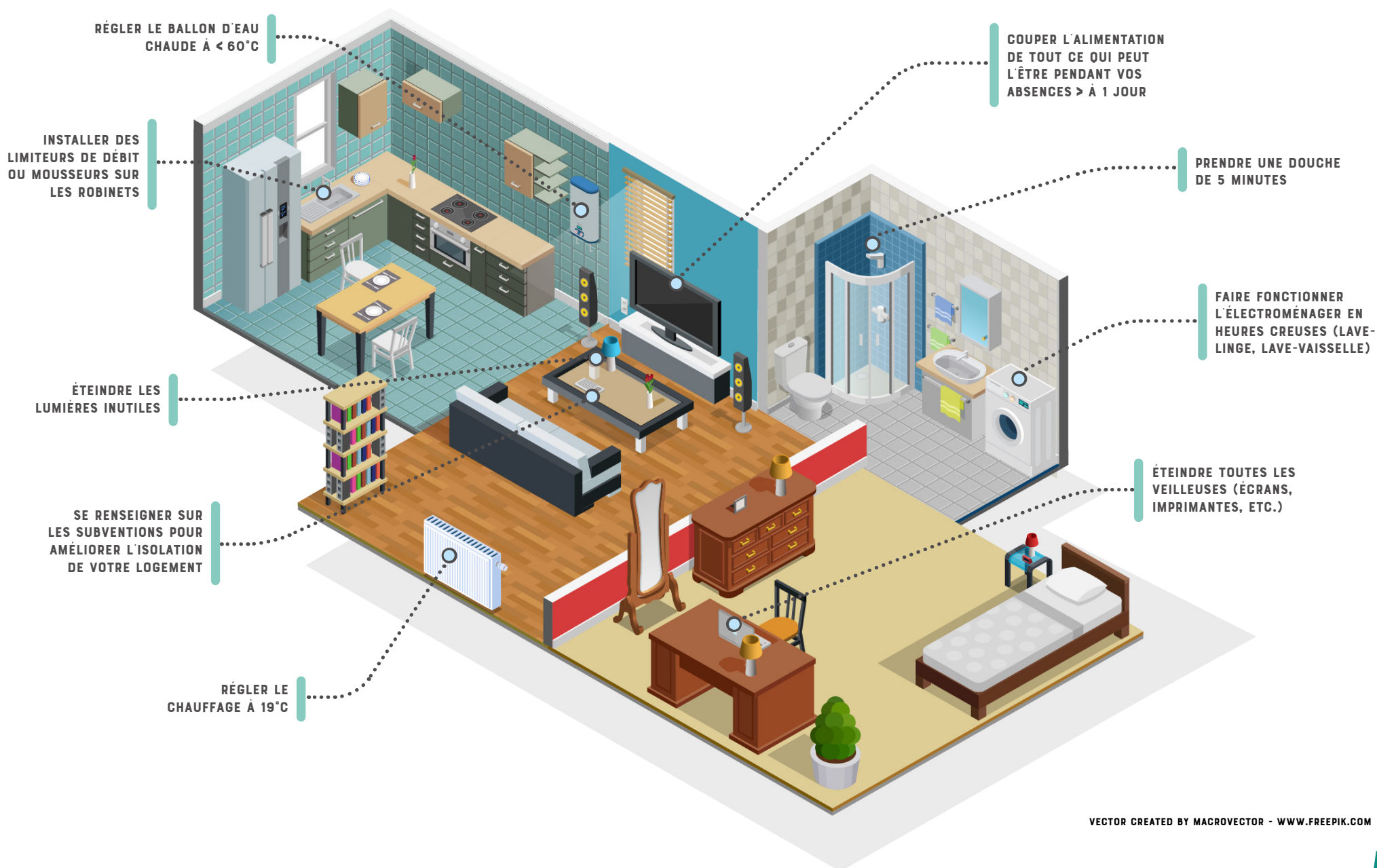
- ☑ À la réception d'un mail :
 - ▶ lire et détruire s'il n'est pas nécessaire de le conserver ;
 - ▶ garder en copie dans les réponses uniquement les personnes réellement concernées ;
 - ▶ accuser simplement de la réception ou remercier l'auteur, retirer toutes les personnes en copie ;
 - ▶ vider la corbeille électronique régulièrement ;
 - ▶ si imprimer le mail est impératif, le faire en noir et blanc et recto-verso (penser au réglage par défaut des imprimantes).
- ☑ Pour l'écriture d'un mail :
 - ▶ s'assurer que c'est le moyen le plus approprié pour interagir avec mon interlocuteur (nombreux sont les moyens de communication de nos jours) ;
 - ▶ mettre en copie que les personnes réellement concernées ;
 - ▶ choisir une police de caractère économe : par exemple Garamond ou Tahoma en corps de 11 ;
 - ▶ retirer tout objet graphique de ma signature automatique pour un destinataire interne ;
 - ▶ éviter idéalement les pièces jointes et privilégier les liens vers un fichier déposé sur le réseau : 1 mail avec 1 pièce jointe, c'est une ampoule allumée pendant 24 h.

LES FICHIERS DE DONNÉES

- ☑ Créer des fichiers le plus légers possibles en évitant d'y insérer des images, photos, éléments audio ou vidéo.
- ☑ Sauvegarder sur le réseau de collectivité exclusivement des fichiers professionnels.
- ☑ Détruire les fichiers qui n'ont plus d'utilité (le fichier n'a pas été ouvert pendant une année par exemple).
- ☑ Conserver la version finale et limiter le nombre de versions intermédiaires.



Économies d'énergie à domicile



VECTOR CREATED BY MACROVECTOR - WWW.FREEPIK.COM

À LA MAISON : RÉDUIRE SA CONSOMMATION ET SA FACTURE ÉNERGÉTIQUES

APPAREILS ÉLECTRIQUES ET ÉLECTROMÉNAGERS

- ❑ Consulter « l'étiquette énergie » lors d'un achat d'appareil électroménager, elle renseigne sur la consommation énergétique. Préférer A+++ au A+. Lors du remplacement, penser au recyclage des appareils ou à la réparation.
- ❑ Éviter de laisser les appareils électriques en veille : les débrancher ou s'équiper de multiprises avec interrupteur.
- ❑ Faire tourner vos machine à laver, lave-vaisselle, sèche-linge pendant les heures creuses ou bien en mode éco.
- ❑ S'informer sur les aides ou crédits d'impôts pour financer les travaux de rénovation thermique.
- ❑ Entretenir et nettoyer régulièrement le matériel et les filtres de climatisation.
- ❑ **La machine à laver** : préférer dans la mesure du possible les lavages à basse température. Réaliser tous les 15 jours un programme à haute température pour nettoyer l'appareil.
- ❑ **Le congélateur et le réfrigérateur** : dégivrer régulièrement les appareils. Régler la température selon les besoins de conservation des aliments (4°C est idéal). Laisser refroidir les aliments avant de les mettre au réfrigérateur. Éviter de trop le remplir. Nettoyer la grille située à l'arrière de l'appareil.
- ❑ **La bouilloire** : la choisir en fonction des critères tels que puissance, thermostat, temps de chauffe, etc.
- ❑ **Les plaques de cuisson** : éteindre les plaques électriques quelques minutes avant la fin de la cuisson, car elles continuent de chauffer encore 15 minutes. Préférer des plaques à induction aux plaques électriques classiques. Préférer une cuisinière au gaz naturel à une cuisinière électrique. Éviter la proximité entre les appareils produisant du froid et du chaud.

- ❑ La cuisinière : couvrir les poêles et casseroles en cuisinant.

CHAUDIÈRE OU CHAUFFE-EAU

- ❑ Opter pour une chaudière performante (ex. : chaudière gaz à condensation, chaudière à granulés bois, etc.). Remplacer ses vieux appareils si non réparables.
- ❑ Régler la température du ballon d'eau chaude entre 55 et 60°C.
- ❑ Entretenir régulièrement les appareils de chauffage (chaudière, chauffe-eau, poêle à bois, cheminée, etc.) par un professionnel.
- ❑ Éteindre le ballon d'eau chaude ou le chauffe-eau en cas d'absence prolongée.

CLIMATISATION EN ÉTÉ

- ❑ Entretenir et nettoyer régulièrement le matériel et les filtres de climatisation.
- ❑ Installer des protections solaires (volets, pare-soleil, etc.). Baisser les stores ou volets extérieurs.
- ❑ Privilégier l'ouverture des fenêtres la nuit et le matin avant 9h pour ventiler et bénéficier d'un rafraîchissement naturel, et les laisser fermées en journée.
- ❑ Baisser les stores ou volets extérieurs.

CHAUFFAGE EN HIVER

- ❑ Bien choisir la température par pièce. Recommandation : 19°C dans les pièces à vivre et 16°C la nuit dans les chambres.
- ❑ Vérifier la température ambiante et se couvrir si besoin avant de modifier la consigne de température de l'appareil.
- ❑ Baisser le chauffage en cas d'absence prolongée.

CHAUFFAGE EN HIVER

- ❑ S'équiper de chauffages électriques performants, dotés de thermostat d'ambiance. Le chauffage électrique est à préférer dans des pièces bien isolées.
- ❑ Bien régler son radiateur et sa chaudière. Consulter un expert pour le réglage de votre appareil de chauffage en fonction de la performance énergétique de votre habitat (isolation). La position 3 sur un robinet thermostatique correspond à peu près à 20°C. Un radiateur électrique chauffe uniquement si la température de la pièce où se situe le thermostat descend en-dessous du réglage. Si vous avez 2 réglages, la position « Confort » (soleil) correspond à environ 20°C pour un thermostat sur 5 (échelle de 1 à 8) ou sur 8 (échelle de 1 à 12). Le mode « Éco » ou « Nuit » (lune) correspond à 3°C de moins sans avoir à changer le thermostat (absence de plus de 2 heures).
Attention : si votre logement est équipé d'un système de programmation, laisser le radiateur sur la position « Auto » (horloge).
- ❑ Fermer les volets la nuit et/ou installer des rideaux avec une bonne épaisseur : cela peut réduire la déperdition de chaleur de la fenêtre jusqu'à 60 %.
- ❑ Ventiler 10 minutes le logement quotidiennement en hiver en pensant à baisser le chauffage.
- ❑ Garder les chauffages à découvert.

ÉCLAIRAGE

- ❑ Éteindre systématiquement la lumière en quittant une pièce.
- ❑ Profiter au maximum de la lumière naturelle.
- ❑ Choisir un éclairage avec des ampoules moins énergivores (LED à privilégier).
- ❑ Installer un système de détection de présence.

EAU

- ❑ Installer des mousseurs adaptés sur les robinets ou des limiteurs de débit sur le pommeau de douche.
- ❑ Couper l'eau en se brossant les dents et en se lavant les mains.
- ❑ Mettre une bouteille d'eau d'1 litre dans le réservoir de la chasse d'eau permet d'économiser 1 litre d'eau lors du remplissage du réservoir.
- ❑ Récupérer l'eau de pluie pour arroser les plantes et penser au paillage à l'extérieur pour réduire la fréquence d'arrosage.
- ❑ Installer des compteurs individuels d'eau dans une copropriété permet de sensibiliser chacun à une consommation plus rationnelle.

ISOLATION ET RÉNOVATION

- ❑ Privilégier les fenêtres double ou triple vitrage avec volets isolants.
- ❑ Installer des joints d'étanchéité sur les fenêtres et les portes.
- ❑ Placer des « boudins » isolants au bas des portes.
- ❑ Isoler les parois, les combles, la toiture (la plus importante déperdition énergétique), ainsi que les tuyaux de distribution d'eau sanitaire et de chauffage avec des manchons isolants.
- ❑ Installer une trappe d'aération dans la cheminée à refermer lorsque celle-ci n'est pas utilisée.

Remerciements

La DRH remercie l'implication des écoréférents dans la réalisation de ce livret d'écogestes énergie et leur Direction ayant permis ces travaux de co-crédation : la Mission Europe, la Direction de la Communication, la Direction des Systèmes d'Information et la Direction des Bâtiments Unifiée pour leurs expertises et contributions.

