



## **ECOGESTES**

Le 20 novembre à 19h30, le magasin Bio Le Sarment à Cavaillon, accueillait un conseiller énergie de l'ALTE (Agence Locale de la Transition Energétique) sur le thème des Ecogestes : « Des petits gestes pour de grandes économies : eau, électricité, gaz, chauffage »

Bertrand, le conseiller a d'abord testé nos connaissances sur les pourcentages des dépenses énergétiques : en conclusion :

- ✓ Chauffage : **67%** (le poste le plus important)
- ✓ Appareils électriques : 16%
- ✓ Eau chaude : 10%
- ✓ Cuisson : 6%.

### **1) Nous commençons donc par les écogestes pour le chauffage :**

- ✓ Premier conseil : équiper les radiateurs de **robinets thermostatiques**, ou installer un thermostat
- ✓ Toujours couper le chauffage quand on aère la maison
- ✓ Température dans les pièces à vivre : 19°
- ✓ Dans les chambres : 16° suffisent.

### **1 degré au-dessus de 20° augmente votre consommation de 7%.**

- ✓ Quand on quitte la maison plus de 48h mettre les radiateurs hors gel
- ✓ Quand on s'absente plus de 2h, baisser le thermostat à 16°
- ✓ Dégager les radiateurs et les dépoussiérer. S'ils sont appliqués sur un mur donnant sur l'extérieur, mettre un carton recouvert d'alu entre le mur et le radiateur
- ✓ Purger les radiateurs hydrauliques (tous les 3 ans)
- ✓ Désembuage (détartrage du ballon d'eau chaude) tous les 10 ans. On peut gagner jusqu'à 30% d'économie
- ✓ 55° suffisent pour l'eau chaude.

### **2) Isolation : Déperdition de chaleur en pourcentage :**

- ✓ Toit : 30 à 35% (isolation à réaliser en priorité)
- ✓ Murs : 20 à 25%
- ✓ Fenêtres : 10 à 15%
- ✓ Sol : 7 à 8%

Dans une maison parfaitement isolée, **une VMC est nécessaire** pour la ventilation sinon humidité. Il existe des instruments pour mesurer l'humidité. (30% c'est bon, au-dessus de 60% un logement est trop humide).

- ✓ Nettoyer les grilles d'aération
- ✓ Fermer rideaux et volets pour gagner de la chaleur
- ✓ Installer des boudins de portes aux pièces non chauffée
- ✓ Poser des joints isolants aux fenêtres mal isolées
- ✓ Ouvrir la fenêtre 5mn suffisent à renouveler l'air dans la maison.



### 3) Coût des énergies :

- ✓ Le solaire bien sûr ne coûte rien.
- ✓ Granulés ou bois : 2,7 à 6 cts/KWh Gaz : 8 ou 9 cts/KWh
- ✓ Fioul domestique : 10 cts/KWh
- ✓ Electricité : 16 cts/KWh

### 4) Eclairage :

- ✓ Les ampoules LED consomment **10 fois moins** que les ampoules incandescentes.
- ✓ Leur durée de vie varie entre 20000 et 30000 heures.
- ✓ Éteindre systématiquement la lumière quand on quitte la pièce et les appareils électriques quand ils ne servent plus.

### 5) Appareils électriques :

**Réfrigérateur** : un des appareils électriques qui consomme le plus.

- ✓ Vérifier l'étanchéité des joints.
- ✓ Positionner le réfrigérateur loin des sources de chaleur et à 10cm du mur.
- ✓ Dégivrer régulièrement. Vérifier la température avec thermomètre.

**Lave-linge** :

- ✓ Tout laver à 30 ou 40° (sauf exceptions) et avec cycle court.
- ✓ Détartre la machine avec vinaigre ou calgon et nettoyer le filtre.
- ✓ Si possible, sécher le linge à l'extérieur et éviter le sèche linge,
- ✓ La soirée étant déjà bien avancée nous sommes passés rapidement sur les économies d'eau :
- ✓ Installer des mousseurs sur les robinets pour diminuer le débit et des mécanismes de WC double chasse.

Tous ces éco-gestes sont effectivement petits mais pratiqués par des millions d'écocitoyens ils peuvent représenter de grandes économies d'énergie et contribuer à la préservation de la planète et vous faire faire des économies !.

Pour plus de détails :

- le site de l'Ademe <https://www.ademe.fr/guides-fiches-pratiques> et notamment <https://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/guide-pratique-economiser-eau-energie.pdf>

- **L'Agence Locale de la Transition Energétique Impasse Marin la Meslée - 84400 Apt**  
**04 86 69 17 19 - [contact@alte-provence.org](mailto:contact@alte-provence.org) , [www.alte-provence.org](http://www.alte-provence.org)**

**Pour rencontrer un conseiller énergie de l'ALTE :**

**Sur rendez-vous au 04 90 74 09 18** à Apt, Avignon et Carpentras ou lors des permanences

délocalisées : **Cavaillon** : le 1er vendredi de chaque mois de 9h à 12h / **prochaine permanence le 7 Décembre**