

# Astuces de sobriété énergétique



Avec la mise en œuvre de travaux d'isolation dans un bâtiment ancien, on peut profiter pleinement d'un logement confortable et très économe en énergie. Mais il est parfois difficile financièrement d'engager rapidement une rénovation complète. Néanmoins on peut sans attendre effectuer un ensemble de gestes simples pour diminuer nos factures d'énergie et protéger l'environnement.



## **Chauffer à la bonne température selon l'usage des pièces :**

Si certaines pièces de votre habitation ne sont pas utilisées (chambres d'amis, couloirs...), fermer les portes et baisser fortement le chauffage dans ces zones engendre un gain substantiel. Il convient cependant de continuer à aérer correctement toutes les pièces pour éviter les problèmes de condensation, et pour y garder un air sain lors des ré-utilisations. Il est aussi préférable que ces pièces non utilisées soient situées au nord de l'habitation, créant ainsi un espace de protection entre la façade froide et la zone occupée en permanence.

Globalement, sur l'ensemble du logement, baisser d'un degré la température de chauffage peut permettre une réduction de 7 % des dépenses énergétiques pour un logement moyennement isolé (pour un logement bien isolé, ce pourcentage est encore plus important). La régulation de la température dans chaque pièce a donc un impact important sur la consommation d'énergie.

En règle général, on retient une température moyenne de 19°C dans les pièces de vie, et une température inférieure dans les chambres à coucher non utilisées le jour. Cependant ces règles sont variables selon la manière d'utiliser le logement.

Dans l'idéal, chaque pièce devrait pouvoir être régulée en température selon son occupation ou non tout au long de la journée et selon le type d'activité qui y est effectuée (sédentaire, active...). Il est bien sûr indispensable de pouvoir réduire le chauffage en cas d'absence (durant le travail ou les vacances).



## **Fermer et ouvrir les volets :**

En période froide, pour profiter pleinement de la chaleur gratuite du soleil, ouvrir les volets des fenêtres bien orientées est essentiel. Il est intéressant de le faire même dans les pièces non utilisées et fermées.

Mais lorsque le soleil se couche, il est conseillé de fermer l'intégralité des volets pour réduire un peu les pertes thermiques de l'ouvrant (surtout s'il est ancien). Si vous avez installé des rideaux, il est également intéressant de les fermer à la nuit pour réduire la sensation de froid près des fenêtres.



## **Réduire les entrées d'air parasites :**

Si vous avez repéré des entrées d'air anormales dans votre logement (fissures, trous dans les murs, vitre brisée, tuyaux...), il est intéressant de les faire colmater par un professionnel (opération potentiellement peu onéreuse) ou de le faire vous-même si vous estimez en avoir les compétences. Cependant, il ne faut en aucun cas boucher les bouches d'aérations de votre logement (sur les ouvrants par exemple), car elles assurent l'évacuation des éventuels polluants intérieurs et de l'humidité.



### **Profiter des journées chaudes :**

En mi-saison, l'air extérieur est parfois plus chaud que l'air intérieur, surtout dans des maisons à forte inertie (murs de pierre). Vous pouvez en profiter pour éteindre le chauffage et ouvrir en grand les fenêtres de votre habitation.

D'une manière générale, si vous aérez une pièce en ouvrant les fenêtres, il est conseillé de le faire aux heures les plus chaudes de la journée, en éteignant le chauffage dans cette pièce, et en se limitant à cinq minutes environ s'il fait froid dehors.



### **Optimiser la combustion du bois-bûches :**

Un poêle ou un insert à bûches fonctionne à son meilleur rendement s'il est utilisé à son régime nominal. L'utilisation de ces appareils au ralenti engendre souvent une mauvaise combustion, favorisant l'encrassement des vitres et des cheminées, et nécessitant une quantité de bois plus importante pour une chaleur moindre.

Il est donc préférable de réaliser de grosses flambées, et de laisser s'éteindre le feu lorsqu'il fait trop chaud, quitte à refaire une flambée quelques heures plus tard.

Lorsque les braises sont consumées, il est aussi conseillé de fermer les entrées d'air de l'appareil pour limiter son refroidissement.

Pour assurer une combustion optimale dès l'allumage, il existe également une méthode dite « de haut en bas » particulièrement efficace et expliquée au lien ci-dessous :

<http://www.energie-bois.ch/energie-bois/allumage-le-bon-depart.html>



### **Réduire la consommation d'eau chaude :**

Toute réduction de consommation d'eau chaude engendre à la fois une économie d'eau et une économie d'énergie (grâce à la moindre sollicitation du chauffe-eau).

C'est le cas lors de la mise en place de mousseurs sur les robinets et de douchette à économie d'eau. Ces dispositifs sont peu chers, rentabilisés en un ou deux ans, et disponibles dans tous les magasins de bricolage. Il convient cependant de les choisir avec soin : ils peuvent diminuer de moitié les débits tout en produisant un jet parfaitement agréable.

Pour réduire les pertes énergétiques du ballon d'eau chaude, on peut également réduire la température de chauffe (mais en aucun cas en dessous de 50°C, pour éviter la prolifération de bactéries), ou choisir un fonctionnement uniquement en heures creuses (en général de nuit).

Lors de vos absences prolongées (vacances), il est préférable de couper le chauffe-eau pour éviter qu'il ne consomme de l'énergie inutilement pour maintenir le ballon en température.

Bien sûr une douche est moins gourmande en eau chaude qu'un bain, et une toilette au gant est encore plus économique (et pas moins hygiénique si le gant est propre...).

Si vous faites la vaisselle à la main, il est préférable de remplir un bac d'eau chaude plutôt que de la laisser couler continûment.



### **Entretenir la chaudière :**

Si votre chaudière est encrassée ou si le brûleur est mal réglé, son rendement baisse. Il est donc important de réaliser un entretien régulier (réglage et nettoyage des échangeurs) pour en réduire sa consommation.

La température de chauffe dans les radiateurs doit également être bien réglée, car une température trop élevée dégrade aussi le rendement du système. Si la chaudière dispose d'une régulation de la température d'eau chaude en fonction des conditions extérieures, il est donc

important de demander un ajustement de la courbe de chauffe « au plus bas » pour maximiser le rendement de l'installation.



### **Nettoyer la VMC :**

Les filtres et le réseau d'air (en particulier les bouches) de votre VMC doivent être nettoyés régulièrement, car toute salissure provoque une surconsommation du ventilateur ou une diminution des débits d'air (et donc un air moins sain dans le logement).



### **Utiliser les bonnes ampoules :**

Les ampoules basse consommation disponibles aujourd'hui sont très efficaces, mais chaque type de technologie est adapté à un type d'utilisation :

- les ampoules à filament : ce sont les plus énergivores et les moins durables, elles sont à éviter ;
- les fluo-compactes : elles consomment peu d'énergie, mais elles peuvent nécessiter un petit temps de chauffe avant de délivrer leur pleine lumière. Elles doivent être utilisées dans les lieux où l'on éclaire l'espace sur des durées prolongées (pièces de vie) ;
- les LED : ce sont les plus économes et les plus durables. A l'allumage, elles délivrent immédiatement leur pleine puissance, elles peuvent donc être utilisées même dans les endroits où l'allumage est bref (hall, couloir, toilettes...).

Il faut également adapter la puissance des ampoules au besoin réel : forte puissance dans une pièce de vie, petite lampe pour un travail au bureau...

Les lampes halogènes sont à éviter car elles sont très énergivores.

NB : toutes les ampoules ne sont pas utilisables avec un variateur de lumière.



### **Diminuer la consommation de l'électroménager :**

Bien que l'audit énergétique ne couvre pas cet usage, en diminuer la consommation est source d'économies. On pourra retenir les conseils suivants :

- éteindre les appareils plutôt que les laisser en veille ;
- dans le lave-linge, préférer les cycles à basse température, et attendre que le tambour soit plein avant de lancer une lessive ;
- dans le lave-vaisselle, préférer les cycle économiques, et ne le lancer que quand le bac est plein ;
- dégivrer régulièrement le réfrigérateur et le congélateur, et nettoyer les condenseurs (échangeurs en métal à l'arrière des appareils de froid) ;
- décongeler les aliments dans le réfrigérateur ;
- utiliser un auto-cuiseur (temps de cuisson réduit) ;
- éteindre tous les appareils lorsqu'on ne les utilise plus (écrans, ordinateurs, radio...) ;
- quand vient le moment de remplacer un appareil, en choisir un à faible consommation d'énergie (A++, A+++).

NB : certaines étiquettes énergie sur les appareils électroménagers sont trompeuses, car des niveaux supplémentaires ont été ajoutés (A+, A++ et A+++). Ainsi un appareil classé en A n'est pas forcément un appareil économe.