

GUIDE DES ÉCO-GESTES



**ADOPTER LES ÉCO-GESTES,
POUR RÉDUIRE SA CONSOMMATION
ET SA FACTURE !**

DANS CE CONTEXTE DE CRISE ÉNERGÉTIQUE, DES GESTES SIMPLES PEUVENT VOUS PERMETTRE DE MAÎTRISER ET DE MINIMISER VOTRE CONSOMMATION EN EAU ET EN ÉNERGIES.

VOUS TROUVEREZ DANS CE GUIDE, DIFFÉRENTS
ÉCO-GESTES
À ADOPTER AU QUOTIDIEN POUR
CONSOMMER
MOINS D'ÉNERGIES
ET ÉCONOMISER
DE L'ARGENT.

ÉCONOMISER, ON A TOUS ET TOUT À Y GAGNER

Particuliers, entreprises, collectivités locales, personne n'est épargné par la hausse des coûts de l'énergie.

Une hausse qui vient impacter un pouvoir d'achat déjà sérieusement malmené par le niveau actuellement atteint par l'inflation.

Face à cette situation, notre commune a décidé de ne pas rester inerte, en mobilisant à la fois un bouclier énergétique et un bouclier solidaire.

Il s'agit aussi d'amener chacun à adopter les bons éco-gestes pour consommer moins d'énergie et de ressources, afin d'économiser la planète, et de gagner du pouvoir d'achat.

C'est tout l'objet de ce petit livret qui recense toute une liste de bonnes pratiques et de recommandations concrètes à appliquer au quotidien, pour préparer demain.

Cordialement,



Sébastien Leprêtre
Maire de La Madeleine



LE CHAUFFAGE

Le chauffage est l'un des plus gros postes de consommation énergétique

65 %



- > Température recommandée dans les espaces de vie : 18°C .
- > Baissez le chauffage de 1°C pour réduire de 7 % l'énergie consommée. Chaque année, cela permet d'économiser 1 112 kWh / 100kg de CO₂, soit environ 150 €.
- > Installez un thermomètre (moins de 10 €) afin de connaître et d'ajuster la température de votre logement.
- > Installez un thermomètre hygromètre (moins de 10 €) et vérifiez le taux d'humidité d'une pièce afin d'aérer convenablement lorsque l'humidité est trop importante (au-delà de 70 %).



RADIATEURS

- ✔ Équipez vos radiateurs de robinets thermostatiques (environ 50 €) et diminuez les consommations de vos équipements selon la température ambiante.
 - ✔ La poussière bride la performance des radiateurs (hydrauliques ou électriques), les dépoussiérer régulièrement permet d'économiser jusqu'à 10 % d'énergie.
 - ✔ Évitez de couvrir ou de faire pendre des rideaux sur vos radiateurs pour permettre à la chaleur de se diffuser au maximum.
 - ✔ Installez un film réflecteur de chaleur derrière vos radiateurs, la chaleur sera renvoyée à l'intérieur de la pièce. Chaque année, cela permet d'économiser : 490 kWh / 45kg de CO₂, soit environ 30 €.
- Proscrire l'utilisation de radiateurs d'appoint.



CHAUDIÈRE

- ✔ Entretenez votre chaudière afin d'optimiser sa consommation d'énergie et de prolonger sa durée de vie.
- ✔ Équipez votre chaudière d'un thermostat et veillez à bien positionner la sonde. Cela vous permettra de programmer votre planning de chauffage au jour le jour et ainsi de réduire votre consommation jusqu'à 30 %.



LA POUSSIÈRE BRIDE LA PERFORMANCE DES RADIATEURS (HYDRAULIQUES OU ÉLECTRIQUES), LES DÉPOUSSIÉRER RÉGULIÈREMENT PERMET D'ÉCONOMISER JUSQU'À 10 % D'ÉNERGIE.



L'ÉLECTRICITÉ

- > Les ampoules LED sont les plus économes en énergie : elles consomment 10 fois moins d'électricité que les ampoules incandescentes et ont une durée de vie 5 fois plus importante.
- > Éteignez systématiquement la lumière lorsque vous quittez une pièce et laissez entrer la lumière naturelle la journée en ouvrant les rideaux et les volets.
- > Nettoyez régulièrement les ampoules, les abat-jour et les luminaires et augmentez leur performance : un appareil poussiéreux peut produire un flux lumineux inférieur de 40 % à celui d'un appareil propre.



L'éclairage est le 2^{ème} plus grand poste de consommation électrique :

22% pour une maison | 14% pour un appartement



CUISSON

- ✓ Certains appareils peuvent vous aider à faire des économies :
 - une plaque à induction consomme 25 % de moins qu'une plaque de cuisson classique et réalise une économie d'énergie de 20 % par rapport à une plaque vitrocéramique car les aliments commencent à chauffer plus vite.
 - Un four combiné (four + micro-onde) réduit le temps de cuisson des aliments et la consommation d'électricité de 66 à 75 %.
 - Réchauffez au four à micro-ondes plutôt qu'au four traditionnel et gagnez en temps et en énergie (3 fois moins d'énergie compte tenu du temps passé et de la puissance appelée).
- ✓ Décongelez les aliments à température ambiante afin de limiter les besoins en énergie.
- ✓ Attendez qu'un plat chaud refroidisse à l'air libre avant de le mettre au frais. Cela limitera la consommation d'énergie du réfrigérateur.



COUVRIR LES CASSEROLES PENDANT LA CUISSON :

C'EST 4 FOIS MOINS D'ÉLECTRICITÉ OU DE GAZ CONSOMMÉS . CELA ÉVITE DE SATURER LA PIÈCE D'HUMIDITÉ SURTOUT L'HIVER.





CONGÉLATEUR REFRIGÉRATEUR

- ✓ Programmez votre frigo entre +4°C et +5°C et l'espace congélation sur -18°C.
- ✓ Vérifiez la température du réfrigérateur et du congélateur en installant un thermomètre (moins de 10 €) : 1°C en moins dans le frigo = 5 % de conso d'énergie en moins et 3mm de givre dans le congélateur = 30 % de consommation d'électricité en plus. Dégivrez votre congélateur régulièrement !
- ✓ Laissez un espace d'au moins 10 cm entre le réfrigérateur, le mur et le plafond afin de permettre à l'air de circuler tout autour et de le refroidir sans sur-solliciter le moteur du réfrigérateur congélateur.

Par ailleurs, Il ne faut pas placer celui-ci près d'une source de chaleur (soleil, radiateur, four) pour éviter qu'il ne consomme davantage.

- ✓ Optimisez le remplissage de votre réfrigérateur sans le surcharger afin que l'air circule dans l'appareil.
- ✓ La poussière accumulée sur la grille arrière du réfrigérateur peut augmenter de 30 % sa consommation d'énergie. Nettoyez régulièrement l'arrière mais aussi les joints de l'appareil pour limiter la surconsommation.

Privilégiez le
mode « éco »

= -45%
d'électricité
consommée



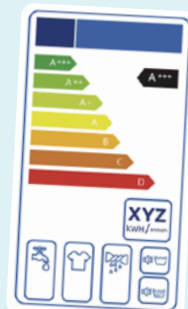
LAVE-LINGE LAVE-VAISSELLE

- ✓ 25 % d'électricité sont économisés avec un lavage à 40°C au lieu de 60°C.
- ✓ 80 % de l'énergie consommée par un lave-linge ou un lave-vaisselle sert au chauffage de l'eau : moins il utilise d'eau, moins il consomme d'énergie !
- ✓ Les heures creuses représentent la période durant laquelle le prix du kWh est le plus bas. Faire tourner les appareils aux heures creuses permet ainsi de faire des économies. Pour connaître la plage d'heures creuses, consultez votre facture d'électricité.

✓ L'entretien des appareils permet de les conserver plus longtemps : garder un lave-vaisselle 14 ans au lieu de 11 ans c'est 105 € d'économisés, 150 € pour un lave-vaisselle A+ et A++ et 250 € pour un lave-vaisselle A+++.

✓ Les appareils classés A+++ consomment 20 à 50 % d'énergie de moins que ceux classés A+.

✓ De manière générale, quand vous le pouvez, privilégiez le séchage à l'air libre.





APPAREILS EN VEILLE

- ✓ Une box allumée 24h/24 consomme autant qu'un grand réfrigérateur c'est-à-dire 150 à 300 kWh sur un an !
- ✓ Éteignez ou débranchez les appareils plutôt que de les laisser en veille. Leur consommation en veille peut représenter jusqu'à 10 % de votre facture d'électricité hors-chauffage.
- ✓ Installez un wattmètre (environ 20 €) sur une prise murale pour brancher l'appareil dessus. Il permet de vérifier la puissance électrique consommée par les appareils et ainsi de cibler les appareils énergivores ou qui consomment de l'électricité éteints ou en veille.
- ✓ Attention au matériel audiovisuel qui est sensible aux surtensions et aux coupures brutales. Éteignez d'abord chaque équipement avec son propre interrupteur puis coupez le courant avec l'interrupteur de la multiprise. Pour l'allumage, il est conseillé de procéder dans l'ordre inverse. Enfin, en cas d'absence prolongée, il est préférable de débrancher tous les appareils.

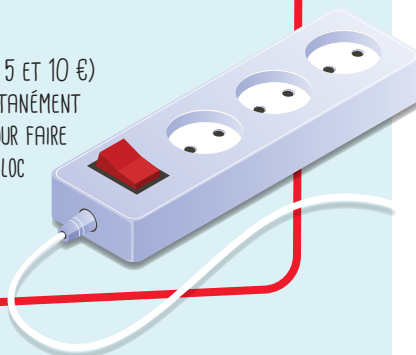
- ✓ Utilisez des prises programmables mécaniques (moins de 10 €) afin de déterminer les périodes de fonctionnement des appareils électriques via le minuteur et ainsi faire des économies d'électricité.

	Puissance estimée en kWh/an	Économie potentielle par an
Ordinateur de bureau avec écran	150	23 €
Four de cuisine	30	5 €
Téléviseur LCD	20	3 €
Téléviseur Plasma	40	6 €
Lave-vaisselle	25	7 €
Lave-linge	20	6 €
Sèche-linge	35	5 €



PENSEZ AUX MULTIPRISES AVEC INTERRUPTEUR !

LES MULTIPRISES AVEC INTERRUPTEURS (ENTRE 5 ET 10 €) PERMETTENT D'ÉTEINDRE LES APPAREILS SIMULTANÉMENT CE QUI EN FAIT L'ACCESSOIRE INDISPENSABLE POUR FAIRE DES ÉCONOMIES D'ÉLECTRICITÉ. INSTALLER UN BLOC 4 PRISES AVEC INTERRUPTEUR MARCHÉ/ARRÊT PERMET D'ÉCONOMISER CHAQUE ANNÉE : 92 kWh / 8kg de CO₂ SOIT ENVIRON 15 €



L'EAU

Chaque français consomme en moyenne
150 litres
d'eau potable
par jour !

93%
pour l'hygiène corporelle,
les sanitaires, la lessive, la vaisselle
et l'entretien du logement.

7%
pour se désaltérer et préparer
les repas.

Couper l'eau
lors du savonnage
c'est
50%
d'économie !



ROBINET

✓ Mesurez la performance de votre robinet ou votre douche en ouvrant au maximum et en laissant couler l'eau dans un sac ou bol débitmètre. Si le débit est supérieur à 8 litres par minute, équipez-vous d'un économiseur d'eau (mousseur ou douchette hydro-économe). Une deuxième mesure après installation de l'économiseur d'eau vous permettra de constater les économies réalisées !

✓ Installez des économiseurs d'eau sur les robinets afin d'économiser chaque année 4,5m³ d'eau / 85 kWh / 8kg de CO² soit environ 30 €.

✓ Les mousseurs et les réducteurs de débit (moins de 10 €) permettent de réduire le débit d'eau de 30 à 50 % et sont amortis en 2 à 3 mois.

✓ Détartez régulièrement les mousseurs économiseurs d'eau avec du vinaigre blanc.

✓ Laissez le mitigeur sur la position "froid", cela permet d'éviter de demander de l'eau chaude ou tiède quand ce n'est pas nécessaire.

✓ Rincez la vaisselle à l'eau froide : l'eau chaude n'est utile que pour faciliter le dégraissage au moment du nettoyage.

✓ Utilisez le bouchon de l'évier ou une bassine pour faire la vaisselle afin de ne pas laisser le robinet ouvert et ainsi d'économiser l'eau.



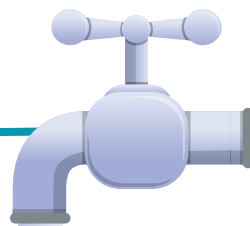


REPÉREZ ET RÉPAREZ LES FUITES !

UN ROBINET QUI LAISSE S'ÉCHAPPER DIX GOUTTES D'EAU PAR MINUTE GASPILLE ENVIRON 2 000 LITRES PAR AN, SOIT LE CONTENU D'UNE BAIGNOIRE !

UNE CHASSE D'EAU QUI FUIT CONSOMME 25 LITRES/ HEURE SOIT ENVIRON 1 000 € PAR AN !

POUR REPÉRER LES FUITES, IL VOUS SUFFIT DE NOTER LES CHIFFRES INSCRITS SUR VOTRE COMPTEUR D'EAU AVANT D'ALLER VOUS COUCHER ET DE RELEVER CES CHIFFRES AU RÉVEIL : S'ILS NE SONT PAS IDENTIQUES C'EST QU'IL Y A UNE FUITE !



DOUCHE

- ✓ Utilisez un sablier ou un minuteur (moins de 10 €) pour ne pas dépasser 5 min sous la douche.
- ✓ 5 min au lieu de 7 min passées sous la douche permet d'économiser chaque année 12m³ d'eau / 380 kWh / 35kg de CO₂ soit environ 100 €.
- ✓ Coupez l'eau lors du savonnage et vous réaliserez 50 % d'économie !
- ✓ Remplacez la douchette classique par un pommeau de douche économique (de 20 à 45 €) afin d'optimiser la pression du jet tout en limitant le débit de sortie de l'eau. Chaque année, cela permet d'économiser 23m³ d'eau / 761 kWh / 70kg de CO₂ soit environ 200 € (75 % d'économie d'eau).
- ✓ Limitez la température du ballon d'eau chaude entre 55 et 60°C et coupez-le en cas d'absence de plus de 4 jours.



TOILETTES

- ✓ Réduisez le contenu du réservoir de chasse d'eau en y installant un objet volumineux (type bouteille d'eau pleine ou sac économiseur), afin de diminuer le volume d'eau utilisé à chaque chasse d'eau sans la bloquer.
- ✓ À chaque chasse d'eau non tirée, c'est en moyenne 10 litres d'eau économisés !

Sources : ADEME, agirpourlatransition, rosezaggo, ecoconso, eqwergy, quechoisir, ecologie.gouv

LA VILLE VOUS AIDE !

RETROUVEZ
CI-DESSOUS TOUTE
LES AIDES MUNICIPALES
EN FAVEUR DES
ÉCONOMIES D'ÉNERGIE
ET DES ÉNERGIES
RENOUVELABLES

Isolation de toiture et des murs par un professionnel RGE avec des matériaux classiques	4 €/m ² limité à 75m ²
Isolation de toiture et des murs par un professionnel RGE avec des matériaux écologiques	8 €/m ² limité à 75m ²
Isolation de toiture et des murs par un professionnel non RGE avec des matériaux classiques	3 €/m ² limité à 75m ²
Isolation de toiture et des murs par un professionnel non RGE avec des matériaux écologiques	6 €/m ² limité à 75m ²
Isolation de toiture et des murs en autoréhabilitation avec des matériaux classiques	3 €/m ² limité à 75m ²
Isolation de toiture et des murs en autoréhabilitation avec des matériaux écologiques	6 €/m ² limité à 75m ²
Installation d'un chauffage au bois (chaudière, insert ou poêle)	30 % du coût global limité à 200 € (porté à 300 € si couplé avec un projet d'isolation)
Installation d'un chauffe-eau solaire individuel (cesi) ou d'un système solaire combiné (ssc)	300 €
Installation de panneaux solaires (par un professionnel RGE)	300 €
Installation de panneaux solaires (en autoréhabilitation)	150 €
Installation d'un point de charge pour véhicule électrique	30 % du coût global limité à 100 €
Installation ou achat d'une cuve de récupération d'eau de pluie de plus de 200 litres à moins d'1 m ³ (moins de 1 000 litres)	50 % du coût global limité à 50 €
Installation ou achat d'une cuve de récupération d'eau de pluie d'au moins 1 m ³ (1 000 litres ou plus)	50 % du coût global limité à 150 €
Installation ou achat d'une cuve de récupération d'eau de pluie de 5 m ³ ou plus	50 % du coût global limité à 300 €
Achat de toilette sèche	50 % limité à 100 €



Les critères d'éligibilité spécifiques de chaque aide sont disponibles sur le site internet de la ville : Mes Démarches / Transition Écologique : À Télécharger <https://www.ville-lamadeleine.fr/formulaires/transition-ecologique-aides-municipales>

La Ville propose également aux Madeleinois de profiter de dispositif d'achat groupé d'énergie.

LE CHÈQUE ÉNERGIE COMMUNAL SERA RECONDUIT EN 2023

POUR CHAQUE MÉNAGE
MADELEINOIS ÉLIGIBLE
AU DISPOSITIF DU CHÈQUE
ÉNERGIE DU GOUVERNEMENT

DES TRAVAUX EN PRÉVISION ?

Faites-vous accompagner par :

Un conseiller France Renov

eiemarquette@adilnpsc.fr
03 62 53 25 10

Permanence en mairie les 1^{er} et 3^{ème}
mercredi après-midi de chaque mois

La Maison de l'Habitat durable

[www.maisonhabitatdurable-
lillemetropole.fr](http://www.maisonhabitatdurable-lillemetropole.fr)

AMELIO PRO

accompagnement en rénovation
énergétique
03 20 80 17 17

Prime AIR

Remplacement de votre ancien chauffage
bois par un chauffage bois plus moderne
pour lutter contre les particules fines

Bénéficiez aussi des aides nationales :

Ma Prime Renov'

www.maprimerenov.gouv.fr/

Prime à la conversion

www.primealaconversion.gouv.fr

SERVICE TRANSITION ÉCOLOGIQUE

03 20 12 79 75

transition-ecologique@ville-lamadeleine.fr

ALLER PLUS LOIN

Consultez l'application ECOWATT
de RTE pour suivre les tensions
du réseau électrique

Testez son empreinte Carbone
avec NosGestClimat.fr de l'ADEME

Participez aux Défis : DECLICS
Énergétique et Famille Zéro
Déchet

Mangez local et de saison :
[https://www.aprobio.fr/wp-
content/uploads/2020/05/
calendrier-saisons-2020.pdf](https://www.aprobio.fr/wp-content/uploads/2020/05/calendrier-saisons-2020.pdf)

Empruntez plutôt qu'acheter
(médiathèque, outillothèque)

Utilisez les moyens de transports
collectifs (Tramway, TER,
métro, bus) ou les modes de
déplacements doux à votre
disposition (vélotaxi, V'Lille).

Rédaction : Ville de La Madeleine

Mise en page : Agence linéal

Impression : Delezenne - 13 000 ex. - Nov. 2022



160 rue du Général de Gaulle
59110 La Madeleine
03 20 12 79 79

www.ville-lamadeleine.fr

