

## Un éclairage gratuit

Je profite de la lumière du jour : la proximité d'une fenêtre est idéale pour installer le coin à vivre, un fauteuil ou un bureau. Attention aux ombres portées sur le plan de travail, le bureau doit être placé perpendiculairement à la fenêtre. Le mieux est l'éclairage naturel par le plafond (vélux), il est uniforme et encore plus efficace. De même, plus les murs de la pièce sont clairs, plus ils réfléchissent la lumière: un moyen simple d'y voir clair. *La lumière naturelle est à consommer sans modération !*

## Je choisis mon éclairage

La solution : les lampes basse consommation (LBC)

D'une durée de vie jusqu'à 10 fois supérieure aux ampoules à incandescence, les LBC ou "fluo compactes" consomment 5 fois moins d'électricité. Les LBC sont placées de préférence là où elles restent longtemps allumées : coin lecture, coin repas, cuisine...

Une puissance adaptée aux besoins

Un éclairage maîtrisé, c'est autant d'électricité économisée: il vaut mieux réserver les LBC 15/20W pour le coin lecture par exemple. Les LBC 9W suffiront près du téléviseur ou de l'ordinateur.

Proscrire les lampes halogènes

Très gourmandes (300/500 W) et rarement nécessaires, les lampes halogènes consomment autant d'électricité qu'une vingtaine de LBC de 15 W.

### Les équivalences

Ampoule classique	LBC
40 W	9 W
60 W	11 W
75 W	15 W
100 W	20 W

## J'éteins la lumière

### Acquérir un bon réflexe

Pourquoi laisser « allumée » une pièce vide? Voilà encore un gaspillage d'énergie qui peut être évité facilement: n'oublions pas que 3 ampoules de 75 W qui restent allumées une soirée consomment autant qu'une lessive à 60°C.

## Je coupe la veille des appareils électriques

Une dépense inutile

Chaîne Hi-Fi, magnétoscope, lecteur DVD, téléviseur, ordinateur, antenne parabolique, Modem... les appareils électriques restent souvent branchés 24h sur 24. Les veilles consomment 150 à 500 kWh par ménage et par an, soit la consommation d'un réfrigérateur sur la même période ! Couper toutes les veilles est facile: il suffit de brancher les appareils concernés sur une multiprise à interrupteur.

## Je limite la température

Une habitude saine

19°C suffisent amplement dans le séjour. Un degré de moins, c'est peut-être un pull en plus, mais cela représente 7% de consommation en moins.

Une question de bon sens

Je baisse le chauffage en cas d'absence, baisser le chauffage lorsque l'on sort quelques heures doit devenir une évidence. Si c'est pour plusieurs jours, il faut prendre soin de le mettre hors-gel (8°C en général).

Un équipement adapté (chauffage électrique)

J'utilise des thermostats d'ambiance car installé dans une pièce à vivre (séjour, salle à manger), permettent de maintenir un logement à température constante. Le plus performant est sans aucun doute le thermostat d'ambiance programmable ou thermostat à horloge: il permet de programmer une baisse de température du chauffage quand les besoins sont moins importants (la nuit ou en cas d'absence). La programmation permet de faire des économies de 10 à 20%, même si vous avez déjà un thermostat d'ambiance.

Une fiscalité avantageuse

Depuis le 1er janvier 2006, un crédit d'impôt de 25% ou 40% (ou la somme correspondante en cas d'exonération) est alloué aux personnes faisant l'acquisition d'un appareil visant à réguler le chauffage.

## J'utilise et je maîtrise mon chauffage d'appoint

Comme son nom l'indique, un chauffage d'appoint au fuel ou au gaz doit être utilisé de façon intermittente, et jamais la nuit. Le danger provient des appareils mal entretenus, qui dégagent des produits de combustion toxiques pour l'organisme. L'un d'eux, le monoxyde de carbone, inodore, provoque l'asphyxie par inhalation.

*Avant toute mise en route d'un appareil, vérifiez son état (nettoyage, ramonage) et les aérations de la pièce. Il faut un maximum de sécurité.*

## J'aère régulièrement

Retrouver un air pur

Nos activités multiples dégagent des excédents d'humidité ou des polluants à l'intérieur de notre logement: respirer, faire la cuisine, subir des émanations diverses (colle, vernis, peinture, aggloméré et autres matériaux, parfums d'intérieurs, allergènes...), autant de risques inutiles pour la santé. Sans parler du tabac, qui est la première cause de pollution dans la maison. La meilleure façon de rétablir à l'intérieur la qualité de l'air, c'est d'aérer toutes les pièces, même en hiver : 10 minutes suffisent.

La ventilation mécanique contrôlée (VMC)

Bien connue par son abréviation, la VMC est l'équipement idéal pour ventiler un logement, sous réserve qu'elle soit régulièrement et correctement entretenue.

## Je me préserve des grosses chaleurs

Faire de l'ombre

Dans tous les cas, le plus efficace est l'installation de protections solaires (volets, persiennes, stores, pare-soleil, films solaires collés sur les vitrages...). Si vous avez un jardin, pensez à planter des végétaux à feuilles caduques qui vous protégeront des rayons du soleil en été et laisseront passer la lumière et la chaleur en hiver.

Tous les moyens sont bons

Pour rafraîchir l'air ambiant, le plus simple est de ventiler les pièces et de maintenir fermés portes, volets et fenêtres pendant la journée. En cas de canicule, pensez à utiliser l'eau comme rafraîchissant naturel.

Le puits canadien (ou puits provençal)

Un système encore assez peu répandu qui peut réduire la température de 5 à 8°C dans votre maison les jours de canicule pour une consommation électrique dérisoire. Il diminue également la consommation de chauffage l'hiver ... A condition de le réaliser lors du branchement de la maison ou d'autres travaux de terrassement (extension de la maison, construction d'une piscine ...), sa réalisation ne demande qu'un investissement initial de 300 Euros !

**Le principe : Utiliser de manière passive l'énergie géothermique.**

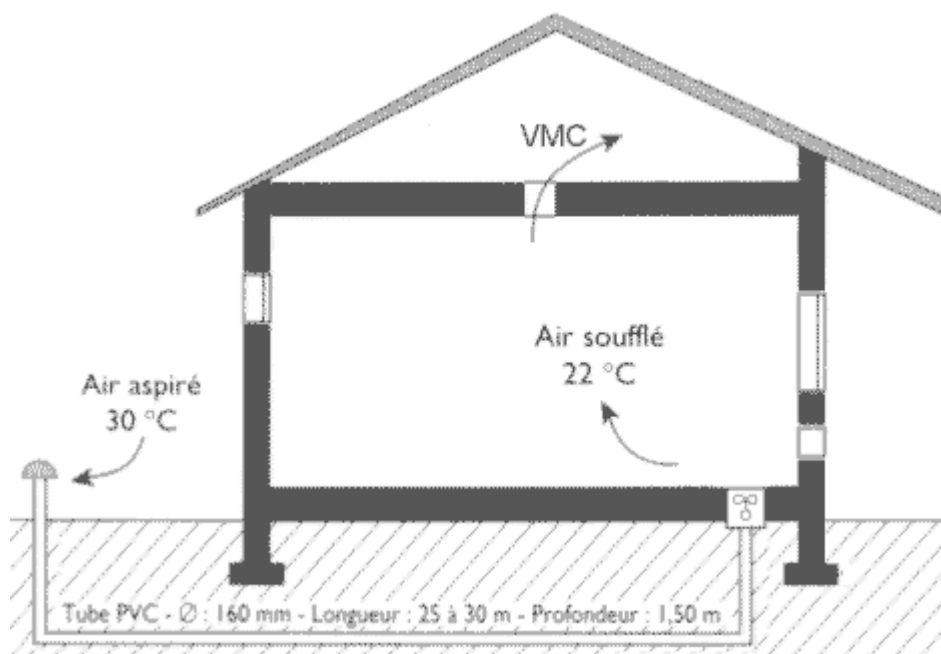


Schéma de principe en été d'un puits canadien.

Le puits canadien consiste à faire passer, avant qu'il ne pénètre dans la maison, une partie de l'air neuf de renouvellement par des tuyaux enterrés dans le sol, à une profondeur de l'ordre de 1 à 2 mètres.

En hiver, le sol à cette profondeur est plus chaud que la température extérieure : l'air froid est donc préchauffé lors de son passage dans les tuyaux. Avec ce système, l'air aspiré par la VMC ne sera pas prélevé directement de l'extérieur (via les bouches d'aération des fenêtres), d'où une économie de chauffage.

En été, le sol est à l'inverse plus froid que la température extérieure : ce "puits" astucieux va donc utiliser la fraîcheur relative du sol pour tempérer l'air entrant dans le logement.