

ARENE Ile-de-France
94 bis, av. de Suffren
75015 Paris
Tél. 01 53 85 61 75

www.arenedf.org



Pour préserver notre environnement il faut diviser par 4 nos émissions de CO₂ : c'est le facteur 4.
Par 4 ! C'est énorme !
Pas tant que ça quand on connaît le gâchis monstre que nous réalisons chaque jour, parfois sans s'en rendre compte, souvent par ignorance.

Bonne nouvelle, il existe des gestes simples, peu contraignants qui peuvent nous permettre de réaliser le facteur 4.
La deuxième bonne nouvelle c'est que les économies d'énergie sont synonymes d'économies financières.
Et la troisième bonne nouvelle, c'est facile.

Mêmes services, même niveau de confort et ça fait du bien au portefeuille : qu'attendons nous pour entrer dans l'ère du facteur 4 ?

Autre constat : aujourd'hui les loyers et les prix de l'énergie augmentent, les revenus stagnent, et on assiste à la paupérisation d'une partie de la population.
Comme souvent, les personnes les plus touchées sont les personnes à faible revenus, les personnes âgées et les jeunes.

Qu'ils soient étudiants ou en "première installation", les jeunes ont souvent des revenus modestes. Ils vivent fréquemment dans des logements mal isolés, typiquement la chambre de bonne de l'étudiant. Dans ces logements qui sont des gouffres énergétiques, les dépenses en énergie atteignent des sommets.

C'est pourquoi ce guide propose des trucs & astuces, à destination des jeunes, à coût nul ou presque, qui permettent de réduire les consommations d'énergie et les factures d'électricité.

Aucune ?
Raté !

Le coin trucs
& astuces

➤ J'éteins pour de vrai
les lumières en sortant !

➤ Je dépoussière les ampoules
de temps en temps.

➤ Je profite du soleil, de sa lumière
et de ses vertus : bureau et autres
plans de travail près de la fenêtre.

➤ Je balance mes halogènes, mais
attention pas n'importe comment :
c'est plein de trucs nocifs ces
machins là !

➤ Et surtout je fais recycler
ma vieille ampoule à incandescence,
en la rapportant chez un revendeur
par exemple et j'en ferai de même
un jour avec ma superbe ampoule
basse consommation.

Eh oui, cette
ampoule-là est
une ampoule
basse
consommation.
Fin le temps
où les tubes
dépassaient
des abat-jours !
Fin aussi la
lumière crue
aux tons froids
ambiance hôpital !

Les lampes basse
consommation
se sont refait une
beauté, laissez
vous tenter !

Quatre
fois ☹

Cette ampoule
là consomme
4 fois ☹
que cette
ampoule ci
et dure
10 fois ☺
longtemps.



ci



là

Quelle
est la
différence
entre cette
ampoule-ci
et cette
ampoule-là ?

Dépliez...



2



Quel est le point commun entre tous ces appareils ?

Ce sont tous des appareils à batterie : s'ils restent branchés, même une fois rechargés, ils **consomment**.

Quand ils sont chargés ou qu'ils ont fini de servir, **débranchez-les !** Télé, lecteur dvd, magnétoscope, console : tous ces appareils induisent des consommations en veille non négligeables que l'on est parfois obligé de subir.

Une seule solution : la **multiprise** et son interrupteur grâce auquel on éteint tout pour de bon et en un seul geste !

10%

Les veilles peuvent représenter 10 % de la facture d'électricité.

Le coin trucs & astuces

➤ On se lève pour éteindre la télé les paresseux ! Sur le poste ou à la multiprise fraîchement installée.

➤ Vous ne pouvez/voulez pas éteindre votre ordi ?
Éteignez au moins l'écran : il consomme une large partie de l'électricité liée au fonctionnement de votre ordinateur.

➤ **À l'achat ?** Le site et le label référence, c'est Energy Star. Et n'oubliez pas : un petit surcoût à l'achat peut s'avérer plus avantageux à l'utilisation : c'est ça un investissement.

➤ **Tour ou portable ?**
Les ordinateurs portables consomment 50% à 80% d'énergie en moins qu'une tour, et c'est tellement pratique.

Dépliez...



Aucune ?
Encore raté !

Le coin trucs
& astuces



ci



là

Quelle est la
différence
entre ce frigo-ci
et ce frigo-là ?

Oui, une fois de
plus l'apparence
est trompeuse.
Ce frigo-là a
vraiment la classe.

Pensez-y si vous
récupérez le vieux
frigo de la tante
Gilberte qui peut
s'avérer être
un cadeau
empoisonné.

Pour ceux qui
n'ont pas les
moyens d'acheter
un frigo neuf,
rendez vous
au coin trucs
& astuces.

Deux
fois ☹

Ce frigo-là
est un frigo
classe A et
consomme
2 fois ☹ que ce
frigo-ci
qui est
classe G.

👉 J'enlève les emballages
des produits avant de les mettre
au frigo.

👉 Je fais décongeler les aliments
au frigo : le moteur, au lieu de
tourner pour produire du froid,
s'arrête et profite du froid libéré
par l'aliment en décongélation :
pas bête !

👉 Je décongèle, je nettoie
régulièrement ; je vérifie aussi que
l'aération n'est pas obstruée.

👉 Je garde quelques bouteilles
pour les mettre (pleines) dans
mon frigo quand il est vide.
Pourquoi ? Parce qu'un frigo vide
consomme plus qu'un frigo plein.

Dépliez...



4



Quel est
le point
commun
entre ces
2 appareils?



Tous deux utilisent
le mode le moins
efficace pour chauffer!

Tous deux utilisent
le mode le moins
efficace pour
chauffer! En effet,
les rendements
des radiateurs
électriques sont
les pires du
marché, ce qui
signifie qu'avoir
un convecteur
électrique
chez soi demande
beaucoup de
prudence pour
ses finances.

1° = 7%

1° en +
au thermostat
c'est 7% en +
sur la facture!

Le coin trucs & astuces

- Fermer les rideaux et les volets permet de limiter la perte de chaleur à la tombée de la nuit.
- Poser des joints d'étanchéité sur les fenêtres.
- Dépoussiérer 1 fois par an les grilles des radiateurs.
- Limiter la température à 19°C dans les pièces "à vivre" et à 18°C dans les chambres.
- Limiter les courants d'air en plaçant un "coussin" en bas de la porte.
- Ne couvrez pas vos radiateurs, même pour faire sécher du linge, placez le juste à côté.

Dépliez...

