



# Écogestes dans mon collège

Petit guide pour usager

*Écogestes tirés du « Guide des 100 écogestes » du CLER – Réseau pour la transition énergétique*

# Chauffage

---

- ❑ Vérifier tous les ans que les montants des fenêtres et les portes extérieures ne laissent pas passer les courants d'air
- ❑ En hiver, aérer les pièces 5 min par jour, fenêtres grandes ouvertes
- ❑ Installer des rideaux épais et/ou des volets à toutes les pièces des fenêtres chauffées
- ❑ Fermer les portes des pièces les moins chauffées
- ❑ Nettoyer les grilles d'entrée d'air et d'extraction de la VMC tous les ans minimum
- ❑ Décider de baisser le chauffage d'un degré
- ❑ Placer des panneaux réfléchissants derrière les radiateurs sur les murs non isolés

# Eau

---

- Équiper les robinets d'éco-mousseurs
- Remettre systématiquement les robinets mitigeurs sur la position froid
- Se laver les mains à l'eau froide
- Repérer les fuites et prévenir la personne adéquate
- Installer des chasses d'eau à double vitesse
- Récupérer l'eau de pluie pour arroser les extérieurs

# Electricité

---

## A la cantine

- ❑ Le réfrigérateur/congélateur se trouve loin d'une source de chaleur (four, cuisinière, fenêtre...)
- ❑ La température du réfrigérateur/congélateur a été vérifiée il y a moins d'un an
- ❑ Le réfrigérateur/congélateur est dégivré tous les 3 mois
- ❑ La grille arrière du réfrigérateur a été nettoyé il y a moins d'un an
- ❑ Attendre que les plats chauds aient refroidis avant de les mettre au réfrigérateur/congélateur
- ❑ L'étanchéité des joints du réfrigérateur/congélateur a été vérifiée il y a moins d'un an
- ❑ S'il y a un cellier frais, y conserver certains produits (ex: légumes)

# Electricité

---

## L'informatique

- ❑ Des multiprises sont branchées partout pour pouvoir couper facilement les veilles des appareils (écrans, imprimantes, mais aussi cafetières, micro-ondes...)
- ❑ Débrancher les chargeurs de téléphone ou ordinateurs portables lorsqu'ils ne sont pas en fonctionnement.
- ❑ La box internet est branchée sur une minuterie pour s'éteindre la nuit et le weekend
- ❑ Les ordinateurs sont réglés en mode économies d'énergie
- ❑ Éteindre les appareils électriques s'ils ne servent pas pendant plus d'1h

# Electricité

---

## L'éclairage

- Les pièces sont éclairées par des ampoules basses consommation
- Les murs et les luminaires sont de couleurs claires
- Les lumières sont systématiquement éteintes lorsque la pièce est vide
- Les ampoules et luminaires sont nettoyés au moins une fois par an

---

ÉCOGESTES  
LIÉS  
AU CHAUFFAGE

# Vérifier **tous les ans** que les montants des fenêtres et portes extérieures ne laissent pas passer de courants d'air

- Une fenêtre perd jusqu'à 10 fois plus de chaleur qu'un mur de même superficie. L'installation de double vitrage récent permet de diminuer les pertes de chaleur et d'améliorer le confort en diminuant la sensation de paroi froide lorsqu'on est à proximité des fenêtres.
- En attendant de pouvoir remplacer les vitrages, une simple feuille plastique de 3 mm d'épaisseur fixée sur les boiseries avec de l'adhésif double face permet de gagner quelques degrés :
  - *les films plastiques : une feuille très mince de plastique se colle sur la vitre à l'aide d'un sèche-cheveu. Cette solution pratique connaît un succès croissant.*
  - *les contre-fenêtres en plastique : ce sont de véritables cadres qui viennent se poser sur les montants de la fenêtre.*
- Utilisez des joints d'étanchéité ou de la mousse isolante pour boucher les espaces et interstices entre fenêtres (ou portes extérieures) et murs. N'oubliez pas de nettoyer les trous de ventilation et ne les bouchez pas, vous pourriez engendrer des problèmes importants d'humidité.



# En hiver, **aérer** les pièces **5 minutes par jour**, les fenêtres grandes ouvertes

- Si vous ouvrez grand les fenêtres pendant 5 à 10 minutes, l'air des pièces est intégralement renouvelé et les murs n'ont pas le temps de refroidir. L'air frais qui vient d'entrer sera rapidement réchauffé.
- En revanche, l'hiver, si vous entrebâillez votre fenêtre pendant une longue durée, le renouvellement de l'air est insuffisant et les murs et le mobilier sont durablement refroidis. Vous pouvez ainsi consommer jusqu'à 16 % de chauffage en plus !
- Certaines heures sont aussi défavorables en matière de qualité de l'air (surtout en ville) : l'hiver, préférez aérer votre logement entre 8h et 11h le matin ou entre 22 h et minuit le soir. L'été, préférez aérer entre 21 h et 10 h, quand l'air est le plus frais..
- Enfin, sachez qu'un **air humide consomme plus d'énergie pour être chauffé** qu'un air sec. Or, les usagers d'un collège produisent beaucoup de vapeur d'eau (respiration, transpiration...) Ne pas ventiler en hiver sous prétexte qu'il fait froid vous fera rapidement consommer plus d'énergie.

## Installer des **rideaux épais** et/ou des **volets** à toutes les pièces des fenêtres chauffées

- Le soir, fermez les rideaux et les volets pour limiter les déperditions de chaleur et la sensation d'inconfort provoquée par l'effet de paroi froide. De plus, cette sensation vous conduit souvent à augmenter d'1 ou 2 °C le chauffage. Cela paraît évident avec des simples vitrages mais ça l'est aussi avec des doubles vitrages qui restent malgré tout le point faible de l'enveloppe d'un bâtiment.
- A l'inverse, en journée, favorisez au maximum les apports de chaleur gratuits par le soleil en ouvrant rideaux et volets.
- Un volet fermé pendant la nuit peut réduire la déperdition de chaleur de la fenêtre jusqu'à 60 %. Cette économie peut atteindre 10 % du chauffage selon l'étude ES-SO (European Solar-Shading Organisation).

# Fermer les portes des pièces les moins chauffées

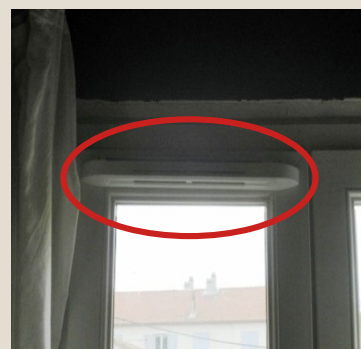
- Vous pouvez économiser 6 % de l'énergie nécessaire au chauffage en fermant les portes entre les pièces qui ne sont pas chauffées à la même température.
- Par exemple, les portes donnant sur les couloirs doivent être fermées.
- **Utilisez des “boudins de porte” pour éviter les courants d'air !**

# Nettoyer, une fois par an minimum, les grilles d'entrée d'air et d'extraction de la VMC

- Si votre collège est équipé de VMC, tout l'air que vous respirez passe par les grilles d'entrée d'air. Mieux vaut donc que celles-ci soient propres !
- De plus, si les bouches d'entrée et d'extraction sont encrassées, elles auront tendance à être moins efficaces : surconsommation du moteur de la VMC et moindre efficacité pour évacuer l'humidité.



*Bouche d'extraction d'une Ventilation Mécanique Contrôlée (VMC)*



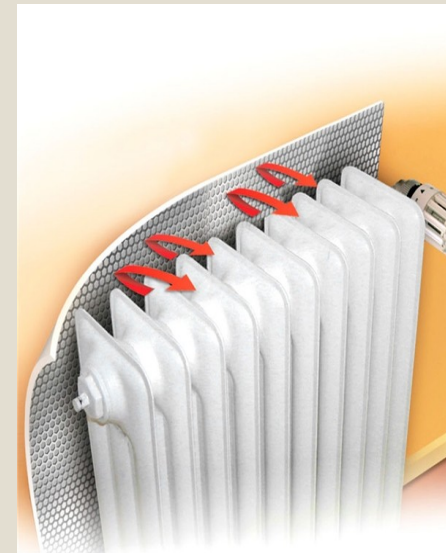
*Entrée d'air sur une fenêtre, composante d'une VMC*

# Décider de baisser le chauffage d'un degré

- *Le saviez-vous ?* Au-delà de 20 °C, chaque degré de plus coûte en moyenne 7 % sur la facture de chauffage. Alors évidemment, choisir de baisser la température chez soi de 1 °C voire 2 °C, c'est toujours gagnant !
- Dans un bâtiment bien isolé, on est confortable à 19 °C dans les pièces de vie en journée et 16 °C la nuit et dans les chambres... mais ce n'est pas une règle absolue ! Par exemple s'il y a des courants d'air ou des surfaces mal isolées la sensation de froid induite risquera de vous pousser à augmenter la température...

# Placer des panneaux réfléchissants derrière les radiateurs sur les murs non isolés

- En installant des panneaux réfléchissants derrière les radiateurs placés sur des murs non isolés, vous pouvez améliorer la performance de vos radiateurs de 5 à 10 %. Ces panneaux permettent de renvoyer la chaleur émise dans la pièce au lieu qu'elle ne se dissipe dans le mur froid.
- Attention, **ces panneaux ne sont pas utiles sur des murs isolés**, ils peuvent même créer des problèmes de condensation entre le mur et le panneau !



---

ÉCOGESTES  
LIÉS  
A L'EAU

# Équiper les robinets d'éco-mousseurs

- Le terme "mousseur" désigne la pièce qui est située au bout de votre robinet qui permet de canaliser le jet d'eau. La plupart des robinets sont équipés de mousseurs, mais ceux-ci ne réduisent pas le débit.
- Il existe différents types "d'éco-mousseurs" qui limitent le débit à des niveaux variables.
- Choisissez votre matériel en fonction des besoins à chaque robinet : 5 L/min sera adapté pour un robinet servant uniquement à se laver les mains mais sera assez pénible si vous devez remplir un seau !





# Remettre systématiquement les robinets mitigeurs sur la position froide

- Laissez de préférence les robinets mitigeurs en position "froid" pour éviter de demander de l'eau chaude ou tiède alors qu'on a besoin, la plupart du temps, d'eau froide.
- Et si vous pouvez remplacer votre robinet "mélangeur" par une robinetterie dite mitigeur, c'est 10 % de gagné : cela prendra moins de temps pour avoir la température d'eau désirée.



# Se laver les mains à l'eau froide

Bien souvent le temps de se laver les mains est trop court pour que l'eau chaude arrive jusqu'à soi ! Donc autant ne prendre que de l'eau froide pour se les laver !

# Repérer les fuites et prévenir la personne adéquate

Il est important de vérifier régulièrement l'état de vos tuyauteries mais aussi des robinets et de la chasse d'eau. Une fuite peut vite coûter très cher.

# Récupérer l'eau de pluie pour arroser les extérieurs

Il n'est pas nécessaire d'installer une cuve et un matériel coûteux pour commencer à récupérer l'eau de pluie : installez simplement un bac à la sortie d'une ou de plusieurs gouttière, vous disposerez déjà d'un apport suffisant pour assurer la plupart de vos usages extérieurs !

---

ÉCOGESTES  
LIÉS  
A L'ÉLECTRICITÉ

-----

*A la cantine*

# Le réfrigérateur/congélateur se trouve loin d'une source de chaleur (four, cuisinière, fenêtre...)

- Il vaut mieux éviter de placer le réfrigérateur ou le congélateur près d'un four, d'une cuisinière ou près de l'éclairage direct d'une fenêtre. Ces derniers réchauffent les appareils de froid qui vont donc consommer plus pour rester à la bonne température.
- S'il n'est pas possible de faire autrement, prévoyez une plaque très isolante entre les appareils électroménagers.
- De même, ne chauffez pas trop la cuisine : installé dans une pièce à 23 °C, le réfrigérateur consomme 38 % de plus que dans une pièce à 18 °C !

- Enfin, si vous placez votre congélateur dans un local non chauffé (garage, cave, etc.), il ne doit pas faire trop froid non plus sinon l'appareil va surchauffer à l'intérieur.

En effet, vous connaissez sans doute la classe énergétique d'un appareil de froid (de A à G) mais il existe aussi une autre référence, la classe climatique : SN (tempérée élargie) de +10 °C à + 32 °C ; N (tempérée) de +16 °C à + 32 °C ; ST (subtropicale) de +18 °C à + 38 °C ; T (tropicale) de +18 °C à + 43 °C.

Nos appareils correspondent souvent aux classes SN ou N alors attention à ne pas les placer en dessous de la température indiquée. Dans une cave, un appareil de classe N posera problème en dessous de 16 °C...

# La température du réfrigérateur/congélateur a été vérifiée il y a moins d'un an

- Une température de +5 °C est suffisante pour un réfrigérateur
- Une température de -18 °C est suffisante pour un congélateur.
- Chaque degré en moins par rapport à ces températures conseillées consomme 5 % d'énergie en plus.

# Le réfrigérateur/congélateur est dégivré tous les 3 mois

- En dégivrant vos appareils de froid tous les 3 mois, vous pouvez économiser jusqu'à 50 % d'électricité sur ce poste.
- Au-delà de 3 mm, le givre crée une couche isolante et engendre une surconsommation de 30 %, à 1 cm cela représente déjà 50 % !
- Plutôt que des modèles à dégivrage automatique, choisissez des modèles à dégivrage manuel, beaucoup moins énergivores.
- Le dégivrage prend un peu de temps mais vous n'êtes pas obligé d'attendre devant le réfrigérateur non plus ! Profitez que l'appareil soit vide, avant de partir en week-end ou en vacances, ou placez les aliments à la cave, ou dehors pendant la saison hivernale. Débranchez-le et laissez la porte entrouverte pour éviter que de la moisissure ne se forme. Plus vous le ferez souvent et moins cela prendra de temps.



# La grille arrière du réfrigérateur a été nettoyé il y a moins d'un an

- C'est par la grille que la chaleur extraite de l'appareil peut s'évacuer dans la pièce. Encrassée, cette grille ne peut plus bien évacuer la chaleur. Cela entraîne une surchauffe qui peut conduire à doubler la consommation électrique de l'appareil. Nettoyez une fois par an la grille arrière du réfrigérateur et laissez 5 cm au moins entre lui et le mur pour que la chaleur s'évacue correctement.
- Nettoyez une fois par an la grille arrière du réfrigérateur et laissez 5 cm au moins entre lui et le mur pour que la chaleur s'évacue correctement.

# Attendre que les plats chauds aient refroidis avant de les mettre au réfrigérateur/congélateur

- En plaçant des plats chauds au réfrigérateur, vous réchauffez l'enceinte de l'appareil, ce qui entraîne une surconsommation.
- De plus, si les plats ne sont pas couverts, de la vapeur d'eau va se former et provoquer l'apparition du givre.
- Couvrir les plats, c'est aussi éviter que les bactéries et les odeurs ne se répandent.

*Le saviez vous ? Certains produits peuvent être conservés au frais plutôt que dans le réfrigérateur, comme les légumes ou des boissons par exemple.*

# L'étanchéité des joints du réfrigérateur/congélateur a été vérifiée il y a moins d'un an

- L'apparition rapide du givre, c'est souvent des joints fatigués. Pour le vérifier, il suffit de fermer la porte du réfrigérateur sur une feuille de papier : si on la retire facilement, les joints sont à changer.
- Vous économiserez ainsi environ 10 % sur la consommation de votre frigo et de votre congélateur.
- Pour entretenir les joints, pensez à les nettoyer à l'eau tiède en même temps que vous nettoyez l'intérieur de votre frigo

---

ÉCOGESTES  
LIÉS  
A L'ÉLECTRICITÉ

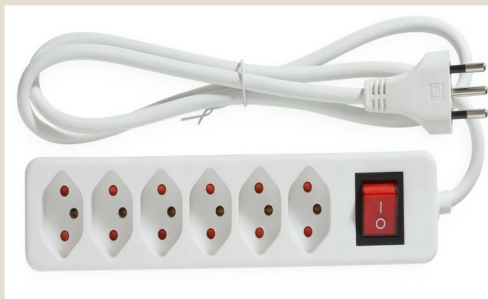
-----

*L'informatique*

## Des multiprises sont branchées partout pour pouvoir couper facilement les veilles des appareils (écrans, imprimantes, mais aussi cafetières, micro-ondes...)

- Quand les appareils ne fonctionnent pas, ils peuvent tout de même continuer à consommer de l'énergie :
  - *soit parce qu'ils sont en "mode veille" : ils ont été éteints avec la télécommande au lieu de l'interrupteur "marche/arrêt", une petite lumière ou une horloge continue à fonctionner...*
  - *soit parce qu'ils sont éteints mais encore raccordés à la prise : un courant résiduel continue à circuler.*

La consommation des veilles est comparable à une fuite d'eau.



Les appareils en veille sont très nombreux et consomment 24h/24, 365 jours par an. C'est de l'énergie perdue !

Il est difficile d'agir pour réduire la consommation de certains appareils en veille (système d'alarme, radio-réveil, table à induction...).

Pour tous les autres, il est toujours possible d'éteindre les appareils non pas avec la seule télécommande, mais à l'aide du bouton "marche/arrêt", ou encore de les relier à une multiprise avec interrupteur. Il est même possible de prévoir des interrupteurs radio dédiés à certaines prises électriques : un simple interrupteur mural permet de couper tous les appareils multimédia par exemple (télé, magnétoscope, lecteur DVD, Hi-Fi, décodeur...) en sortant de la pièce.

De plus, couper complètement l'alimentation permettra de mettre vos appareils totalement hors tension, ce qui allongera leur durée de vie.

# Débrancher les chargeurs de téléphone ou ordinateurs portables lorsqu'ils ne sont pas en fonctionnement.

- Certains chargeurs continuent de consommer de l'énergie même quand ils restent branchés, même si l'appareil n'est pas connecté.
- De plus, certaines technologies de batteries supportent mal de rester branchées une fois la charge terminée. Les débrancher dès que l'appareil est chargé permet des économies d'énergie et prolonge la durée de vie de votre appareil.

# La box internet est branchée sur une minuterie pour s'éteindre la nuit et le weekend

- La consommation des box internet est loin d'être négligeable : autour de 200 kWh par an pour un usage moyen et avec des variations du simple au double selon votre fournisseur et votre équipement (étude de 60 millions de consommateurs - 2007).
- Face à cela, une solution s'impose : la débrancher tout simplement ! Pour faciliter les bonnes habitudes nous vous conseillons de la brancher sur une minuterie qui s'éteindra toute seule pendant la nuit par exemple selon les réglages que vous aurez prévus.

# Les ordinateurs sont réglés en mode économies d'énergie

- Réglez votre ordinateur afin qu'il se mette en veille le plus rapidement possible quand vous ne l'utilisez pas.
  - Choisissez un fond noir pour votre écran de veille.
  - Si vous quittez votre poste de travail pour quelques minutes, éteignez l'écran.
  - Et éteignez votre ordinateur dès que vous ne l'utilisez plus.
- Vous allongerez par la même occasion la durée de vie de votre disque dur (il ne se détériorera pas si vous le rallumez plusieurs fois par jour, sauf s'il a plus de 10 ans !). S'il n'y a pas d'interrupteur, il ne reste plus qu'à la débrancher ou à éteindre la multiprise !



---

ÉCOGESTES  
LIÉS  
A L'ÉLECTRICITÉ

-----

*L'éclairage*

# Les pièces sont éclairées par des ampoules basses consommation

- Remplacez par des ampoules basse consommation, les ampoules qui restent en général allumées plus d'une demi-heure.
- Vous pouvez ainsi remplacer une ampoule à incandescence de 60 W par une ampoule basse consommation de 15 W. Elle émettra autant de lumière mais pour une consommation d'électricité 4 à 5 fois moins importante. En outre, elle chauffe beaucoup moins et peut durer jusqu'à 15 fois plus longtemps. Le surcoût d'une ampoule basse consommation de 20 W achetée à 12 € à la place d'une ampoule classique de 100 W achetée à 60 centimes est amorti en un an environ.

Les diodes électroluminescentes (LED) sont de plus en plus promues dans les magasins. Celles-ci affichent des résultats encore plus performants que les ampoules basse consommation... mais attention la technologie offre encore plus de choix d'ampoules.

Au delà de la puissance, comparez le flux lumineux (quantité de lumière apportée par une ampoule, dont l'unité est le lumen(lm)) et les températures de couleur (en Kelvins). Adaptez chaque ampoule à la zone à éclairer, en plus des économies d'énergie vous pourrez ainsi améliorer le confort visuel.

# Les murs et les luminaires sont de couleurs claires

- Choisissez des couleurs claires pour les parois et les meubles d'un local, spécialement pour les surfaces situées à proximité des fenêtres, cela permet à la lumière naturelle de se répartir plus uniformément dans l'espace et de pénétrer plus profondément dans la pièce grâce aux jeux de réflexions de paroi à paroi.
- Cet effet des couleurs se marque également sur la lumière artificielle : un intérieur foncé amène à doubler sinon tripler l'intensité de l'éclairage. De la même manière, évitez les abat-jour épais ou de couleur sombre et les globes opaques qui peuvent réduire considérablement la luminosité.
- **La couleur des surfaces d'une pièce influence fortement son niveau d'éclairage**

# Les lumières sont systématiquement éteintes lorsque la pièce est vide

- La surconsommation des ampoules fluorescentes quand on les éteint et rallume trop souvent est exagérée : il y a un pic de surconsommation, certes, mais d'une fraction de secondes seulement, cela ne justifie absolument pas qu'on les laisse allumées ! Voilà un gaspillage d'énergie qui peut être évité facilement.
- Le seul cas où vous pouvez laisser allumé est quand l'éclairage provient d'une lampe économique ou d'un tube fluorescent à bal last standard (l'ampoule clignote quand vous l'allumez), et que l'absence ne dépasse pas 15-20 minutes. **Dans tous les autres cas, il vaut mieux éteindre.**

# Nettoyer régulièrement les ampoules et les luminaires

Nettoyez régulièrement les ampoules, les abat-jour et les luminaires pour maximiser leur efficacité. Sachez qu'à puissance égale, un appareil poussiéreux peut produire un flux lumineux inférieur de 40 % à celui d'un appareil propre.



# A vous de jouer !

*\* Chaque geste compte \**