

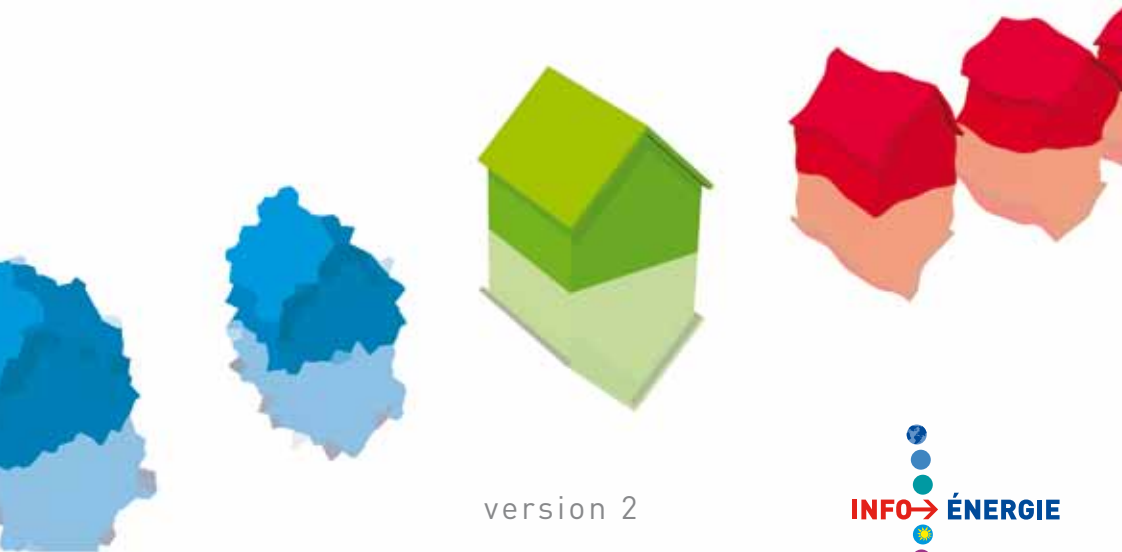


ECO CITOYEN

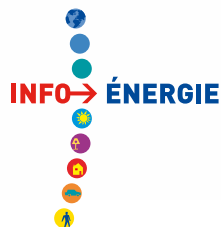


du Pays
d'Aubagne et
de l'Etoile

Auto Diagnostic & Conseils



version 2



Guide réalisé par

Espace Info Energie du Pays d'Aubagne et de l'Etoile

porté par le GERES

2, cours Foch
13400 Aubagne

Tél. : +33 (0) 442 03 88 16
Fax : +33 (0) 442 03 01 56

eie.paysdaubagne@geres.eu
<http://eie.paysdaubagne.geres.eu>

Accueil du public

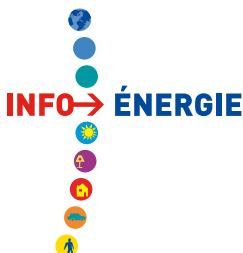
du lundi au mercredi
de 14 à 18h

Communauté d'agglomération du Pays d'Aubagne et de l'Etoile

Service
Développement Durable

932, avenue de la Fleuride
ZI des Paluds
BP 1415
13785 AUBAGNE Cedex

Tél. : 04 42 62 80 00
Fax : 04 42 62 85 24
www.agglo-paysdaubagne.com



geres
Energie
Environnement
Solidarité

LA COMMUNAUTÉ
**PAYS D'AUBAGNE
ET DE L'ÉTOILE**

www.agglo-paysdaubagne.fr

AGENDA
NOTRE AVENIR EST À L'ORDRE D'
PAYS D'AUBAGNE ET DE L'ÉTOILE

L'Espace Info Energie
est financé par

1 Etat actuel : calcul de votre consommation

A Remplissez
les points dans
chaque colonne
correspondant à
votre appareil

B Additionnez les résultats de chaque colonne

C Multipliez
le tout par
le coefficient
pondérateur

D Reportez le résultat final de chaque page dans le tableau bilan en fin de document.

2 Liste de conseils

A Cochez ceux qui vous semblent appropriés.

B Reportez-les sur le feuillet

« **aide mémoire** » afin de visualiser d'un coup d'œil vos nouveaux engagements.

2 Conseils Cochez les gestes que vous souhaitez mettre en place

■ **Ancienneté :** à l'achat, choisissez un appareil performant, sobres en chauffage et très efficaces à l'essorage.

3 Calcul des économies

A Refaites le calcul 1 avec vos nouveaux engagements (tableau vert) et, ainsi, visualiser immédiatement les économies engendrées.

B Complétez l'ensemble du tableau bilan.

3 Calcul Ecocitoyen



sommaire



Energie

2

Electricité spécifique

2 > 13

Lavage

2 > 3

Froid

4 > 5

Bureautique

6 > 7

Audiovisuel

8 > 9

Eclairage

10 > 11

Petit électroménager

12

Autres

13

Cuisson

14

Eau chaude

15

Bâtiment, ventilation

16

Chauffage, climatisation

17

Modes de déplacement

18 > 19

Gestion des déchets

20 > 21

Gestion de l'eau

22 > 23



Du local au global, suivez le guide !



La communauté d'Agglomération du Pays d'Aubagne et de l'Etoile a lancé une expérimentation auprès de familles résidant sur le territoire, volontaires pour changer de comportement et s'engager dans la maîtrise de ses dépenses énergétiques.

Cette expérimentation qui a concerné six familles avait pour but d'évaluer l'impact de gestes « éco-citoyens » sur les consommations d'énergie, les habitudes de déplacement et la production de déchets, durant une année entière.

Selon ses habitudes, chaque famille avait opté pour 5 à 10 gestes « éco-citoyens », à appliquer au quotidien, et qui constituaient de vrais changements de comportement.

Les résultats ont été significatifs en termes d'économies.

- Dans le domaine de l'énergie : toutes les familles ont réalisé des économies annuelles situées entre 9% et 23% de consommation en moins sur leur facture d'énergie.
- En ce qui concerne les déplacements : sur les 6 familles, ce sont plus de 4 500 km qui ont été réalisés autrement que par un déplacement en voiture (à pied, à vélo ou en TC) soit 3% des déplacements.
- Pour le volet déchet : 55% des déchets produits par les 6 familles durant l'année ont été triés et compostés ; autant de déchets que l'on ne retrouve pas dans sa poubelle.

Grâce à cette expérimentation, le guide éco-citoyen permet à chacun de faire sa propre expérience à la maison, de réaliser son diagnostic, de visualiser les économies potentielles et celles réalisées, en mettant en œuvre des gestes simples au quotidien.

Lavage

1 Lave-linge

Remplissez le tableau selon les critères

Ancienneté classe		Capacité (kg)		Température (°C)		Cycles/ sem.		Total points		Total kWh/an	
moins de 5 ans (A++)	0	6 et -	2	30/40 ou à froid	0	1	0	↓		↓	
5 à 10 ans (B)	1	7 et +	3	60	1	3	4				
10 ans et plus (D à G)	3	x		90	3	5	9				
		+		+		+		=	x 20	=	

Lisez les conseils suivants

2 Conseils

- **Ancienneté** : veillez à bien entretenir votre appareil et, dans une perspective de remplacement, choisir un appareil performant.
- **Capacité** : adaptez le choix de votre appareil à votre famille pour minimiser le nombre de cycles.
- **Température** : Choisissez le cycle à 30 °C au lieu de 60 °C ou encore mieux à froid.
- **Nombre de cycles par semaine** : remplissez à 100 % votre machine.

Recalculez en adoptant les conseils

3 Calcul Ecocitoyen

3 Calcul Ecocitoyen								Total points	Total kWh/an
		+		+		+	=	x 20	=

1 Sèche-linge

Ancienneté classe		Cycles/sem.		Utilisation		Total points			Total kWh/an		
moins de 5 ans (A++)	2	1	0	½ année	0						
5 à 10 ans (B)	3	2	5	¾ année	4						
10 ans et plus (D à G)	4	3	9	Toute l'année	8						
		4	14								
		5	19								
		+		+		=	x 20	=			

2 Conseils

- ❑ **Ancienneté** : à l'achat, choisissez un appareil performant.
- ❑ **Nombre de cycles par semaine** : remplissez au maximum chaque machine.
- ❑ **Utilisation** : préférez le séchage naturel.

3 Calcul Ecocitoyen

3	Calcul Ecocitoyen				Total points		Total kWh/an	
		+		+		=	x 20	=



1 Lave-vaisselle

Ancienneté classe		Cycles/sem.		Température (°C)		Touche ECO		Veille		Total points			Total kWh/an	
moins de 5 ans (A++)	1	De 1 à 3	3	50	0	Oui	0	Non	0	</				

2 Conseils

- Ancienneté** : veillez à bien entretenir votre appareil et, dans une perspective de remplacement, choisir un appareil performant.
- Nombre de cycles par semaine** : remplissez le lave vaisselle à 100%.
- Température** : choisissez la touche éco : moins d'eau, moins d'énergie, vous atteignez l'utilisation optimale de l'appareil.

3 Calcul Ecocitoyen

Total points	Total kWh/an
=	x 20 =

Indicateur

Consommation moyenne française

Lave-linge A+: 170 kWh/an

Lave-vaisselle A : 240 kWh/an

Sèche-linge : 550 kWh/an

Source : Enertech' - REMODECE (2008)



Pensez à réserver gratuitement votre kit de mesure auprès de l'Agglomération du Pays d'Aubagne et de l'Etoile (04 42 62 85 68).

Des outils pratiques pour accompagner le guide dans votre démarche d'économie d'énergie.

N'oubliez pas de reporter vos résultats dans le Tableau Bilan (volet de droite)



2 Conseils

- ❑ **Ancienneté** : en cas de remplacement, orientez votre choix vers un appareil de classe A++ ou A+.
- ❑ **Taille** : un réfrigérateur trop grand consommera l'énergie pour refroidir un espace inutilisé : adaptez la taille à vos besoins.
- ❑ Veillez à bien débrancher les appareils pour les longues absences.
- ❑ Température idéale de fonctionnement : 5°C dans votre compartiment réfrigérateur, -18°C dans le congélateur.
- ❑ Un dégivrage deux fois par an est conseillé : 4 cm de givre doublent la consommation.
- ❑ Favorisez l'aération à l'arrière. Pensez à éloigner l'appareil du mur et à nettoyer régulièrement la grille arrière.

Source de chaleur ; deux principes de base pour la gestion du froid :

Ne pas laisser entrer le chaud

- ❑ Eloignez votre réfrigérateur du four, des plaques de cuisson etc.
- ❑ 40% d'énergie sauvegardée en installant votre réfrigérateur dans une pièce fraîche.
- ❑ Laissez refroidir vos plats à l'air libre avant de les placer dans votre réfrigérateur.
- ❑ Evitez les expositions directes du réfrigérateur au soleil pendant la journée.

Ne pas faire sortir le froid

- ❑ Porte ouverte 5 secondes = deux tiers d'air froid perdus.
- ❑ Fermez bien la porte et vérifiez que le joint soit hermétique.

Votre magasin est tenu de vous reprendre l'ancien appareil lors de son remplacement par un neuf, suivez les filières organisées pour vos déchets !



Indicateur

Consommation moyenne française

Réfrigérateur : 250 kWh/an

Combiné : 460 kWh/an

Congélateur : 560 kWh/an

Moyenne poste froid : 635 kWh/an

Source : Enertech' - REMODECE (2008)



Etiquette énergie

Ademe

N'oubliez pas de reporter vos résultats dans le Tableau Bilan (volet de droite)



Bureautique

L'ordinateur et tous ses auxiliaires nécessitent une attention toute particulière tant les consommations sont importantes. Pour apprendre à repérer les économies et à mieux gérer l'utilisation du parc informatique, suivez le guide !

1 Ordinateur

Ordinateur	Veille					Utilisation					Total points	Total kWh/an
Fixe	5	Oui	1	Non	0	Faible	0	Moy.	13	Élevée	35	
Fixe N°1												
Fixe N°2												
Portable	1	Oui	1	Non	0	Faible	1	Moy.	7	Élevée	18	
Portable N°1												
Portable N°2												
			+					+			=	x 10 =

2 Conseils

- ☐ **Type d'ordinateur** : un ordinateur fixe consomme en moyenne 5 fois plus qu'un ordinateur portable récent. Cela varie beaucoup selon les conditions d'utilisation, d'entretien et de réparation de votre appareil.
- ☐ Pensez à l'éteindre avec un interrupteur plutôt que de le laisser en veille.

3 Calcul Ecocitoyen

	+		+		=	x 10 =
--	---	--	---	--	---	--------

Profil utilisation

Utilisation faible : moins de 2h/jour.

Utilisation moyenne : environ 3h/jour.

Utilisation élevée : 6h/jour et plus.

1 Ecran

Type	Etat au repos					Taille			Utilisation					Total points	Total kWh/an		
Cathodique	4	Veille	1	Eteint	0	15"	1	19"	0	Faible	0	Moy.	10	Forte	25		
LCD	1	Veille	1	Eteint	0	15"	1	19"	0	Faible	0	Moy.	4	Forte	10		

2 Conseils

- ☐ **Écran** : pensez à l'éteindre avec son interrupteur plutôt que de laisser la veille s'enclencher.

3 Calcul Ecocitoyen

	+		+		+		=	x 10 =
--	---	--	---	--	---	--	---	--------



1 Accès Internet

Internet	Utilisation		Total points	Total kWh/an	
Modem	6	Continue	8	↓	↓
« Box »	8	Hors absence prolongée	6		
		Coupure journalière	0		
		+		=	x 10 =

2 Conseils

- ☐ Si possible, n'allumez votre « box » que lorsque vous êtes présents.
- ☐ Eteignez votre « box » lors d'absences prolongées.

3 Calcul Ecocitoyen

		+		=	x 10 =
--	--	---	--	---	--------

1 Auxiliaires

Internet *	Veille		Total points	Total kWh/an
Imprimante Scanner	2	Oui	1	↓
		Non	0	
Disque dur ext. alim. 220 V.	4			
Syst. audio	4			
		+		= x 10 =

Sans conséquences sur la durée de vie de votre appareil, vous économisez l'équivalent d'un mois de forfait internet !



2

Conseils

- ☐ N'allumez ces appareils que lorsque vous vous en servez.

3 Calcul Ecocitoyen

		+		=	x 10 =
--	--	---	--	---	--------

*N'additionnez les coefficients que pour les appareils dont vous faites usage.

Indicateur

Consommation moyenne française

Imprimante : 20 kWh/an

Portable : 35 kWh/an

Ordinateur fixe : 330 kWh/an

Moyenne globale poste bureautique: 400 kWh/an

Scanner : 30 kWh/an

"Box" : 70 kWh/an

Source : Enertech' - REMODECE (2008)



Eteignez votre ordinateur, ne le laissez pas en veille ! L'énergie demandée à l'allumage est insignifiante par rapport à celle utilisée lorsque votre appareil est en veille.



N'oubliez pas de reporter vos résultats dans le Tableau Bilan (volet de droite)



Audiovisuel

Concernant l'audiovisuel, ce sont les veilles d'une part, et surtout l'utilisation que l'on a de ces appareils qui influe sur la consommation finale.

1 TV

Type	Taille écran (diagonale)	Veille	Fréquence d'utilisation	Total points	Total kWh/an
Cathodique	1 70	2 oui 1	Faible Moyenne Elevée	↓	↓
LCD, LCD LED	2 100	5 non 0			
Plasma	3 130	7			
	150 et +	9			
TV 1	+	+	=	X	=
TV 2	+	+	=	X	=

3 Calcul Ecocitoyen

	+	+	=	X	=	x 20	=
--	---	---	---	---	---	------	---

1 Démodulateur

Type	Veille	Fréquence d'utilisation	Total points	Total kWh/an
SAT	3 oui 1	Faible Moyenne Elevée	↓	↓
TNT	1 non 0			
ADSL	2			
	+	=	X	=

3 Calcul Ecocitoyen

	+	=	X	=	x 20	=
--	---	---	---	---	------	---

1 DVD

Type	Veille	Fréquence d'utilisation	Total points	Total kWh/an
Lecteur	0 oui 1	Faible Moyenne Elevée	↓	↓
Lecteur enregistreur	1 non 0			
	+	=	X	=

3 Calcul Ecocitoyen

	+	=	X	=	x 20	=
--	---	---	---	---	------	---

1 Console

Type	Veille	Fréquence d'utilisation	Total points	Total kWh/an
PS3, Xbox360, PS4, XboxOne...	3 oui 1	Faible Moyenne Elevée	↓	↓
GameCube, PS2, Wii, N64	1 non 0			
	+	=	X	=

3 Calcul Ecocitoyen

	+	=	X	=	x 20	=
--	---	---	---	---	------	---



1 Hifi

Puissance	Veille				Fréquence d'utilisation		Total points		Total kWh/an	
Mini	0	oui	1		Faible	x1	↓		↓	
Compact	1	non	0		Moyenne	x2	↓		↓	
Chaine stéréo	2				Elevée	x3				
		+		=	X		=	x 20	=	
3 Calcul Ecocitoyen										
		+		=	X		=	x 20	=	

Profil d'utilisation

Utilisation faible : moins de 2h/jour.

Utilisation moyenne : environ 3h/jour.

Utilisation élevée : 6h/jour.

1 Ampli

Puissance	Veille				Fréquence d'utilisation		Total points		Total kWh/an	
60	1	oui	1		Faible	x1	↓		↓	
120	2	non	0		Moyenne	x2	↓		↓	
					Elevée	x3				
		+		=	X		=	x 20	=	
3 Calcul Ecocitoyen										
		+		=	X		=	x 20	=	

2 Conseils

- ▣ **Veille** : Tout comme pour le poste bureautique, évitez les pertes en branchant vos appareils à une multiprise avec interrupteur.

Indicateur

Consommation moyenne française

Lecteur DVD : 20 kWh/an

Décodeur : 85 kWh/an

Télévision : 200 kWh/an

Source : Enertech' - REMODECE (2008)



Si vous trouvez 0 comme résultat pour un appareil, cela signifie qu'il consomme très peu d'électricité (moins de 10 kWh/an) mais qu'il consomme tout de même.

N'oubliez pas de reporter vos résultats dans le Tableau Bilan (volet de droite)



Eclairage

En moyenne, 15% des consommations d'électricité spécifique sont consacrés à l'éclairage. Par une gestion réfléchie de ce poste et l'exploitation de la lumière naturelle, on peut limiter facilement ces consommations et le coût associé.

1 Type d'ampoules

Type	Puissance (W)	Nbre d'ampoules	kWh/an	Type	Puissance (W)	Nbre d'ampoules	kWh/an	Total kWh/an
Lampe basse consommation	7	x3	=	Halogène basse tension	12	x3	=	↓
	9	x4	=		18	x4	=	
	13	x6	=		35	x6	=	
Incandescente	40	x18	=		36	x18	=	
	60	x27	=	Tube néon	36	x27	=	
	100	x44,5	=		50	x44,5	=	
Halogène	150	x67	=		50	x67	=	
	300	x134	=		50	x134	=	
LED	3,5	x1,5	=					
	5	x2	=					
	7	x3	=					
			=	+			=	=

2 Conseils

Eclairage naturel

- Favorisez la lumière du soleil (attention aux surchauffes en été) et pratiquez vos activités à proximité des sources de lumière naturelle.

Eclairage économe

- Changez vos ampoules énergivores pour des lampes basse consommation ou des LED.
- Adaptez la puissance de l'ampoule à l'activité de la pièce où vous l'installez. Faible intensité lumineuse pour la chambre ou le salon, plus forte pour un bureau, la cuisine ou la salle à manger.
- Nettoyez régulièrement vos ampoules.

Eclairage efficace

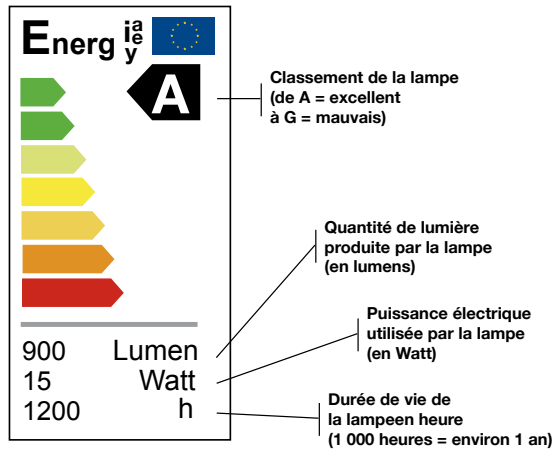
- Commencez par diminuer le nombre de lampes dans une pièce.
- Évitez les éclairages indirects, dirigés vers le plafond ou des murs sombres.
- Répartissez vos points lumineux pour obtenir une ambiance homogène.

3 Calcul Ecocitoyen

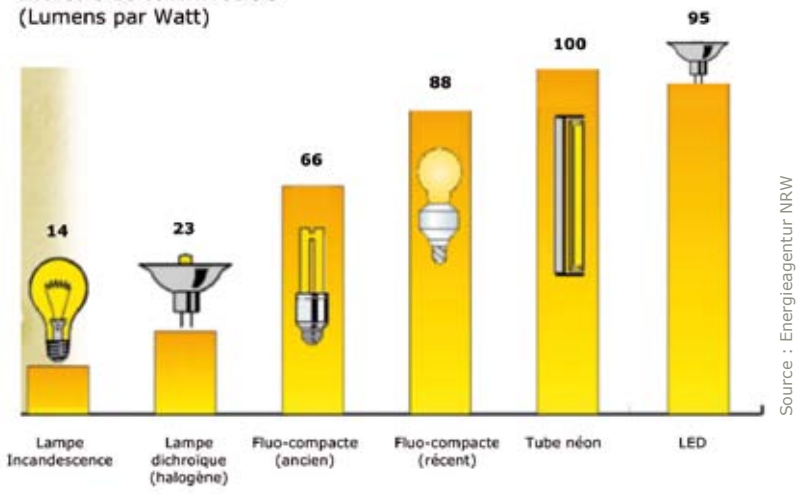
	=	+	=	=
--	---	---	---	---



Ademe



Efficacité lumineuse
(Lumens par Watt)



Ademe

Je sors ? J'éteins !
Ayez le réflexe de toujours éteindre
la lumière en quittant une pièce
chez vous, au travail...

N'oubliez pas de reporter vos résultats dans le Tableau Bilan (volet de droite)



Petit électroménager

Passons en revue les appareils d'usage courant et quotidien, dont la somme des consommations peut devenir significative.

1 Cuisine

Type*		Fréquence d'utilisation					Total kWh/an
		Faible x 1	Moyenne x 1,5	Forte x 2			
Cafetière	2				=		↓
Machine expresso	1				=		
Bouilloire	3				=		
Micro-ondes	4				=		
Friteuse	1				=		
Grille pain	1				=		
Hotte aspirante	1				=		
					=	x 20	=
3 Calcul Ecocitoyen							
					=	x 20	=

Pour plus de conseils sur les appareils de cuisine, rendez-vous au chapitre « cuisson »

1 Autres appareils

Type*		Fréquence d'utilisation					Total kWh/an
		Faible x 1	Moyenne x 1,5	Forte x 2			
Téléphone sans fi	1				=		↓
Téléphone-répondeur	1				=		
Téléphone-fax	3				=		
Sèche-cheveux	1				=		
Aspirateur	2				=		
Fer à repasser	3				=		
					=	x 20	=
3 Calcul Ecocitoyen							
					=	x 20	=

*Additionnez les coefficients que pour les appareils dont vous faites usage.

2 Conseils

- Les systèmes de veille sur ces appareils sont rares. En cas de doute, faites le test du watt-mètre ou contactez votre Espace Info Energie.

Profil d'utilisation

Utilisation faible : 1 fois/jour.
Utilisation moyenne : 2 fois/jour.
Utilisation élevée : 3 fois/jour.



Si vous avez des appareils dont les consommations n'ont pas été estimées, notez-les ci-dessous. Appareils de bricolage, d'entretien, de cuisine, les auxiliaires (pompes) de piscine, de ventilation etc.

1 Autres appareils électriques

Type d'appareil	Puissance (kW)		Estimation du temps d'utilisation (h/an)		Total kWh/an
		x		=	
		x		=	
		x		=	
		x		=	
		x		=	
		x		=	
		x		=	
		x		=	
		x		=	
		x		=	
additionnez					=

2 Conseils

- Pour être sûr de n'en oublier aucun et d'estimer au plus près les consommations, faites appel à l'Espace Info Energie.
- **Test du Wattmètre** : Traquez les pertes par les veilles cachées ! Cet appareil vous permet de mesurer la quantité d'énergie électrique qui circule chez vous. Testez vos consommations avant et après l'utilisation d'une multiprise. Vous aurez ainsi une idée de ce que consomme au minimum votre poste audiovisuel en permanence.

3 Calcul Ecocitoyen

additionnez

=

énergie

électricité spécifique

N'oubliez pas de reporter vos résultats dans le Tableau Bilan (volet de droite)



Cuisson

On compte l'énergie de cuisson à part, puisque les types d'énergie qui peuvent être utilisés sont variés : électricité, gaz butane, propane, bois...

1 Énergie électrique

Type d'équipement électrique		Fréquence d'utilisation			Énergie consommée (kWh/an)
		Faible x 1	Moyenne x 1,6	Forte x 3,3	
Plaque électrique	250				=
Vitro-céramique	180				=
Four électrique	160				=
Induction	150				=

3 Calcul Ecocitoyen

=

1 Autre énergie

Type d'énergie		Quantité	Unité		Énergie consommée (kWh/an)
Gaz	naturel		m³	x11,6	=
	bouteille butane		kg	x12,8	=
	bouteille propane		kg	x13,8	=

3 Calcul Ecocitoyen

=

Profil d'utilisation

Utilisation faible :

1 fois/jour

Utilisation moyenne :

2 fois/jour

Utilisation élevée :

3 fois/jour

2 Conseils

Système

- Si vous êtes équipés de plaques électriques, pensez à les éteindre un peu avant la fin de la cuisson : elles restent chaudes plusieurs minutes après l'arrêt.

Équipement

- L'efficacité énergétique dans la cuisine passe par l'usage d'équipements adaptés à votre besoin. Veillez à ce que la taille de vos casseroles corresponde bien à la taille de vos plaques.
- Pour accéder plus vite à la montée en température, couvrez vos plats, cela évite des déperditions importantes.
- Évitez l'usage du micro-ondes pour la décongélation : placez plutôt vos aliments au réfrigérateur la veille ou à l'extérieur quelques heures avant la cuisson ; cela ne coûte rien et évite une consommation électrique !
- Vérifiez la bonne étanchéité thermique de votre four, et si c'est utile, recoller un joint le long du tour de la porte : cela évite que la chaleur produite ne s'échappe.
- Si votre four à pyrolyse est autonettoyant, lancez le cycle de nettoyage juste après l'usage, pour profiter de la chaleur déjà produite et éviter d'autres consommations.

Pour plus de détails sur les équipements électriques de la cuisine, se reporter au chapitre électroménager.



L'eau chaude sanitaire (ECS) représente à la fois une consommation d'eau et d'énergie thermique. Ce chapitre ne traite que la partie thermique. L'ECS peut être produite de façon indépendante (chauffe-eau séparé de la chaudière) ou à partir d'une chaudière mixte.

1 Eau chaude sanitaire

Quantité d'eau (m³/an)	Part eau chaude (m³/an)	Energie consommée (kWh/an)	Total kWh/an
	x0,33	gaz x30 =	
		électricité x28 =	
		fioul x35 =	
		chauffe-eau solaire x10 =	

2 Conseils

- ▢ **Limitez les pertes thermiques:** isolez le ballon de stockage et les canalisations dans les pièces non chauffées.
- ▢ Adaptez votre volume de stockage à vos réels besoins (à réfléchir en cas de remplacement du système).
- ▢ **Confort, santé, efficacité :** réglez le thermostat de votre système entre 55 et 60°C.
- ▢ Entretenez régulièrement votre système de production, détartez notamment très régulièrement les chauffe-eau électriques.
- ▢ Dans le cas d'un remplacement du système, préférez une source d'énergie renouvelable. La communauté d'Agglomération du Pays d'Aubagne et de l'Etoile propose une aide pour l'installation d'un système solaire. Contactez l'Espace Info Energie pour plus de conseils.

3 Calcul Ecocitoyen

	x0,33		gaz x30 =	
			électricité x28 =	
			fioul x35 =	
			chauffe-eau solaire x10 =	

Nbre de personnes occupant le foyer	Conso annuelle moyenne d'eau (m³/an)	Dont quantité moyenne annuelle eau chaude (m³/an)	Équivalent énergétique (kWh/an)
1	55	18	540
2	90	30	900
3	120	40	1 200
4	150	50	1 500
5	180	60	1 800

Source : Ademe

Aide financière de l'Agglo pour toute installation de chauffe-eau et chauffage solaire.
Veuillez contacter l'Espace Info Energie



N'oubliez pas de reporter vos résultats dans le Tableau Bilan (volet de droite)



Chauffage, climatisation

1 Chauffage

Type d'énergie		Quantité annuelle	Unité		Énergie consommée (kWh/an)
Bois	bûches		stères	x1 680	=
	granulés		kg	x4,6	=
	plaquettes		kg	x2,8	=
Gaz	naturel		m³	x11,6	=
	Butane		kg	x12,8	=
	Propane		kg	x13,8	=
Fioul	Domestique		litres	x9,97	=

Attention! si votre chauffage est électrique, le tableau ci-dessous vous permet de déduire la part de consommation électrique du chauffage

Facture annuelle (kWh)	Total élec. spécifique	Cuisson électrique	Eau chaude électrique	Energie consommée (kWh/an)
	-	-	-	=

* Ce calcul prendra en compte la consommation de chauffage et de climatisation s'il y a lieu.

2 Conseils

Chauffage

- Assurez-vous de l'entretien de vos appareils de chauffage en faisant appel aux services de maintenance appropriés.
- Attention : un appareil trop vieux devient inefficace et souvent polluant. Orientez votre choix vers les énergies renouvelables.
- Isolez votre chaudière afin d'éviter les déperditions.
- Régulation : Reliez (ou faites relier) votre appareil de production à un thermostat monté dans votre pièce à vivre. Cela permet d'asservir la chaudière à la température qu'il fait réellement au cœur de la maison.
- Pour optimiser l'efficacité énergétique sans négliger le confort, les températures recommandées sont : 19°C dans les pièces à vivre, 17°C dans la cuisine et les chambres ; baisser de 2°C pour la nuit ; 13°C en cas d'absence et dans les pièces inhabitées.
- Émetteurs de chaleur : (radiateurs, panneaux radiants, murs ou planchers chauffants, ou tout autre système qui distribue la chaleur dans les pièces) équipez-les de thermostat, afin de contrôler le chauffage pièce par pièce.
- Veillez à bien les dégager afin de ne pas gêner la diffusion de la chaleur (par exemple un rideau par dessus le radiateur).
- Chaque automne, entretenez et purgez les radiateurs.

Climatisation

- Pour limiter le recours à la climatisation qui peut être très consommatrice, améliorez en premier lieu l'isolation de votre logement (cf. conseils « Isolation et ventilation »). Sinon, fermez toutes les issues d'une pièce climatisée, réglez la climatisation à 3°C de moins que la température extérieure.

Cette partie passe en revue chacun des gestes envisageables pour l'amélioration énergétique de votre bâti. Cette partie ne contient pas de calcul (une étude thermique serait nécessaire).

Conseils

Isolation

- Si celle-ci est ancienne, présente des signes de dégradation (plaques manquantes, décollées,...), ou en cas d'absence totale d'isolation : prévoyez des travaux d'isolation.
- Repérez les ouvertures et fissures dans les murs et le toit, autant de fuites de chaleur potentielles.
- La nuit, fermez vos volets et tirez les rideaux devant les ouvertures afin de diminuer la sensation de froid.
- Les spécificités de notre région impliquent l'utilisation d'isolants aussi bien efficaces en hiver qu'en été (matériaux à fort déphasage).
- Privilégiez, dans la mesure du possible, l'utilisation d'isolants bio-sourcés.

Ventilation et qualité de l'air

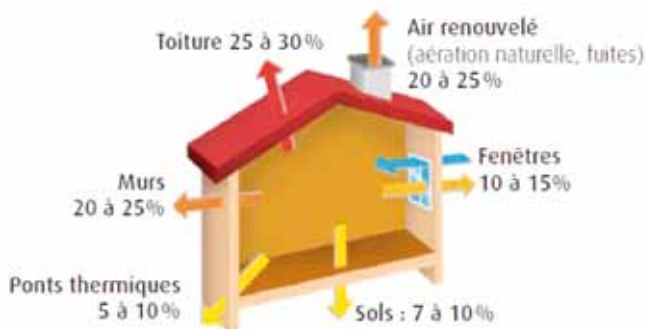
La bonne ventilation est essentielle pour deux raisons : elle a un rôle sanitaire en évacuant odeurs et microbes avec l'air vicié, et elle permet également de gérer humidité et température à l'intérieur.

- Ventilation naturelle : il vous suffit d'ouvrir les fenêtres quelques minutes par jour pour renouveler l'air ambiant. En été, préférez les heures fraîches (matin, nuit).
- VMC (Ventilation Mécanique Contrôlée) : prenez garde à nettoyer les sorties d'air disposées dans la maison (en général : cuisine, salle de bain,...). Une bouche d'aération empoussiérée n'est plus efficace et entretient la présence de bactéries dans votre intérieur.

Vitrages

- Pour bien garder la chaleur au sein des pièces à vivre, l'air ne doit pas passer à travers le cadre des ouvertures donnant sur l'extérieur et les pièces non chauffées. En cas de courants d'air froid, calfeutrez les fuites avec des joints de menuiseries et des tiges de mousse au bas des portes.
- En cas de remplacement lors de travaux, préférez le double vitrage qui allie confort acoustique et efficacité énergétique.

Isolants pour confort d'été :
Liège, laine de bois, ouate de cellulose, laine de verre haute densité...



Déperditions généralement constatées sur un logement non isolé

Source: ADEME

N'oubliez pas de reporter vos résultats dans le Tableau Bilan (volet de droite)



Modes de déplacement

Le secteur des transports représente environ un quart de nos émissions de gaz à effet de serre. Les 12 000 salariés des Paluds/Plaine de Jouques parcourent chaque jour l'équivalent de 11 fois le tour de la terre pour aller travailler, soit plus de 440 000 kms !

1	Domicile/travail (A/R)		+	Domicile/école (A/R)		Total km/an	Coef. Facteur d'émission kgCO2/km	kg CO2 /an	kg CO2/an Ecocitoyen
	km/jour	Nbre de jours annuels(1)		km/jour	Nbre de jours annuels(2)				
Voiture		x		x	=	x 0,26	=	=	
Co-voiturage*		x		x	=	x 0,26	=	=	
Autocar**		x		x	=	x 0,06	=	=	
Bus**		x		x	=	x 0,1	=	=	
Train (TER)**		x		x	=	x 0,04	=	=	
Avion (economy)**		x		x	=	x 0,22	=	=	
Autres (à pied, vélo)		x		x	=	x 0,01	=	=	
Total								=	=
3 Calcul Ecocitoyen									=

1 Rappel: 215 jours travaillés 2 Rappel: 144 jours de classe

1	Autres (voyages, loisirs, courses...)		+	Total km/an	Coef. Facteur d'émission kgCO2/km	kg CO2 /an	kg CO2/an Ecocitoyen	
		km/an						
Voiture	+	x		=	x 0,26	=	=	
Co-voiturage*	+	x		=	x 0,26	=	=	
Autocar**	+	x		=	x 0,06	=	=	
Bus**	+	x		=	x 0,1	=	=	
Train (TER)**	+	x		=	x 0,04	=	=	
Avion (economy)**	+	x		=	x 0,22	=	=	
Autres (à pied, vélo)	+	x		=	x 0,01	=	=	
Total							=	=
3 Calcul Ecocitoyen								=

Re-remplir le tableau vert en fonction des gestes adoptés et calculez vos économies dans la colonne verte « écocitoyen »

2 Conseils

- ☐ Remplacez vos trajets en voiture par le co-voiturage ou par le transport en commun
- ☐ Remplacez vos petits trajets en voiture par le vélo
- ☐ Préférez le train à l'avion pour vos voyages en France

* Si vous effectuez votre déplacement domicile / travail en co-voiturage, il vous faut diviser le trajet (km) par le nombre de personnes partageant la voiture.
** Pour les transports collectifs, vous devez calculer la somme des trajets individuels (ex: si 4 personnes font 300 km ensemble en train, comptez 1200 km)



1 Consommation de carburant

	Total Litres/semaine	Total Litres/an
Quantité de carburant par semaine		x52 =

3 Calcul Ecocitoyen

		x52 =
--	--	-------

2 Conseils

Eco-conduite

- Roulez de manière souple : démarrez en douceur, anticipez les ralentissements, utilisez le frein moteur plutôt que le frein, et diminuez ainsi de 20% votre consommation régulière.
- Entretenez régulièrement votre véhicule : équilibrage et pression des pneus, nettoyage du filtre à air, révision de la climatisation,...)
- Coupez le contact pour des arrêts, même courts.
- Si vous changez votre véhicule, adaptez votre choix à vos réels besoins : la taille, le poids, la puissance du véhicule influencent la consommation.

www.lepilote.com

Tous vos déplacements dans les Bouches-du-Rhône

www.lignes-agglo.fr

Tous écomobiles.org

Soutenu et accompagné par le Pays d'Aubagne et de l'Étoile, le site www.tousecomobiles.org est la plateforme de covoiturage et d'information sur les transports en commun pour les salariés du Pays d'Aubagne et de l'Étoile et de Gémenos.

Premier fruit d'une collaboration entre les trois associations syndicales des zones d'activités des Paluds, de la zone commerciale d'Auchan, et du Parc d'activités de Gémenos, ce nouveau réseau solidaire s'inscrit dans le Plan de déplacements interentreprises (PDIE) Mobilitéées.

Le saviez-vous ?

A partir de 20 secondes d'arrêt, l'appel de carburant nécessaire à l'allumage est inférieur à la quantité perdue en laissant le moteur tourner.



Communauté d'Agglomération du Pays d'Aubagne et de l'Étoile

Faites le test : passez au vélo !

Le prêt gratuit longue durée de vélos est proposé à tous les habitants du territoire de l'Agglo

Contact

04 42 62 80 17



N'oubliez pas de reporter vos résultats dans le Tableau Bilan (volet de droite)



Gestion des déchets

La quantité et la diversité des éléments que l'on retrouve dans nos poubelles quotidiennes font de nos déchets un point majeur de notre impact sur l'environnement. Le bon déchet est celui qui n'existe pas. Il est important d'une part, d'éviter d'en produire et d'autre part d'apprendre à les valoriser pour une seconde vie du produit.

Sur le territoire de l'Agglo, chaque habitant produit en moyenne 388 kg de déchets par an soit plus d'un kilogramme par jour (pour l'année 2014).

1 Réduction des déchets

	kg/semaine	kg/an	
Ordures ménagères*		x52	=
Verres		x52	=
Papiers-cartons		x52	=
Emballages		x52	=
Compost		x52	=
Déchetterie		x52	=
Total (A)			=

* Si vous ne triez pas vos déchets, inscrivez la quantité totale pesée pour une semaine dans la case « ordures ménagères »

2	Eco-gestes	kg/an	Vous
	Limitez les emballages	- 26	=
	Utilisez les éco recharges	- 1	=
	Faites du compost	- 40	=
	Utilisez des cabas	- 2	=
	Évitez le gaspillage alimentaire	- 20	=
	"Je donne, je vends"	- 13	=
	Mettez un "Stop Pub"	- 15	=
	Limitez les impressions	- 6	=
	Total Eco-gestes (B)		=

3	Calcul Ecocitoyen A - B	=
---	--------------------------------	---

Source: ADEME

Indicateur

Moyenne Ordures Ménagères du Pays d'Aubagne et de l'Etoile : 388 kg/an/pers

Répartition en Pays d'Aubagne (2014)

plastique : 7 kg/an/pers

verre : 15 kg/an/pers

métaux : 5 kg/an/pers

papiers-cartons : 14 kg/an/pers

matières organiques : 56 kg/an/pers

Retrouvez les
consignes de tri sur
le site de l'Agglo
(rubrique déchets)
ou en appelant
Allo déchets
au 04 42 18 19 79



Fête du Soleil 2011

Mise en place de Composteurs collectifs dans les quartiers et les résidences

A la demande des résidents, la Communauté d'Agglomération met en place des composteurs collectifs au sein des résidences et des quartiers.

Pour toute information, contacter le service Aménagement et Développement durable au 04 42 62 85 03.



Aide à l'acquisition de composteurs et lombricomposteurs individuels

La Communauté d'Agglomération propose des aides à l'acquisition de composteurs individuels.

Pour tout renseignement, www.agglo-paysdaubagne.com - rubrique « Tri » ou 04 42 62 85 03.

Réduction des déchets à la source

Composter au lieu de jeter, c'est 13 kg/an par personne en moins de déchet.
(source Ademe)



Compostage

Veuillez contacter l'association Jardilien



N'oubliez pas de reporter vos résultats dans le Tableau Bilan (volet de droite)

Gestion de l'eau

L'eau n'est pas seulement rare dans de lointains pays. Autant que pour l'énergie, il est utile de prendre conscience que nos ressources sont limitées. Les conseils suivants vous aideront à maîtriser vos consommations en eau.

1 Gestion de l'eau							3	
Poste	Equipement ou action	Nbre/ foyer/ SEMAINE	Coef.				m3 d'eau /an	Calcul Ecocitoyen
Hygiène corporelle	Bain		x10				=	=
	Douche 30 mn		avec réduc- teur	x5	sans réduc- teur	x10	=	=
	Douche 10mn			x2		x4	=	=
	Douche 3mn			x0,5		x1	=	=
Entretien maison	Lave-vaisselle		récent	x0,5	ancien	x1,5	=	=
	Lave-linge			x2,5		x4,5	=	=
	Vaisselle manuelle		en cou- pant l'eau	x1	eau cou- rante	x2,5	=	=
Poste	Equipement	Nbre de personnes	Coef.				m3 d'eau /an	Calcul Ecocitoyen
Toilette/WC	Chasse simple		x12				=	=
	Double chasse		x7,5				=	=
Poste	Equipement ou action	Nbre/ foyer/ MOIS	Coef.				m3 d'eau /an	Calcul Ecocitoyen
Lavage extérieur	Voiture		x2,5				=	=
"Arrosage (eau de ville uniquement)"	Pelouse < 100m²		< 100 m3	x6	> 100 m3	x12	=	=
	Fleur / arbre		x0,5				=	=
	Potager		x1,5				=	=
Piscine	Enterrée	1	< 40 m3	x4	> 40 m3	x8	=	=
	Hors-sol	1	< 10 m3	x10	> 10 m3	x20	=	=

Re-remplir le tableau bleu en fonction des gestes adoptés et calculez vos économies dans la colonne verte « Ecocitoyen »

2 Conseils

☐ Installez des réducteurs de débit (mousseur, aérateur...)
 ☐ Préférez une douche rapide au bain
 ☐ Coupez l'eau lors du lavage ou brossage des dents
 ☐ Préférez le lave-vaisselle au lavage à la main
 ☐ Éliminez toutes les fuites (lavabo, WC, etc.)
 ☐ Lavez la voiture que si nécessaire et arrosez le jardin avec de l'eau de pluie
 ☐ Utilisez une bâche sur la piscine (10% d'économie)



Quantité d'eau consommée/an

Nombre d'occupants	1	2	3	4	5	6
Consommation moyenne (m3/an)	40	80	120	160	190	230

Types de fuites

	Débit (Litre/heure)	Consommation (m³/an)	Coût (euro/an)
Petit goutte à goutte	0,5	5	16,5
Robinet qui goutte	1,5	15	50
Fuite légère de la chasse d'eau ou chauffe-eau	3	30	100
Chasse d'eau qui coule	30	250	825

Traquez les fuites !

Pour repérer s'il y a des fuites sur votre circuit, faites un relevé du compteur d'eau le soir avant de vous coucher. N'utilisez pas d'eau pendant la nuit (lave-vaisselle, lave-linge, douche, chasse d'eau, boisson...).

Refaites un relevé directement en vous levant : si vos deux relevés sont différents, il existe une fuite sur votre réseau.



Communauté d'Agglomération
du Pays d'Aubagne et de l'Etoile

Concertation Agenda 21 (2011)

Vous pouvez placer un objet volumique dans le réservoir de la chasse d'eau (une bouteille lestée par exemple) : plusieurs litres économisés à chaque fois !



Indicateur

Consommation moyenne française

Boisson : 1 à 2 L/jour	Chasse d'eau : 3 à 12 L
Toilette au lavabo : 5 à 7 L	Vaisselle manuelle : 10 à 12 L
Entretien ménager : 10 L/jour	Cuisson : 15 L/jour
Douche : 50 L	Bain : 200 L

Source: Ademe

N'oubliez pas de reporter vos résultats dans le Tableau Bilan (volet de droite)

Tableau Bilan

	Actuel	Eco citoyen	
Electricité spécifique			
Lavage			kWh/an
Froid			kWh/an
Bureautique			kWh/an
Audiovisuel			kWh/an
Éclairage			kWh/an
Électroménager			kWh/an
Autres appareils			kWh/an
Total			kWh/an
Cuisson			kWh/an
Eau chaude sanitaire			kWh/an
Chauffage			kWh/an
Total Energie			kWh/an
Déplacements			litres/an
			kCO ₂ /an
Déchets			kg/an
Eau			m ³ /an

Electricité : pour maîtriser au mieux mes consommations, je m'engage !

Poste Froid : je pense à

.....

Poste Lavage : je pense à

.....

Poste Bureautique : je pense à

.....

Poste Audiovisuel : je pense à

.....

Poste Electroménager : je pense à

.....

Poste Eclairage : je pense à

.....

Poste Chauffage/climatisation : je pense à

.....

Déplacement : réduire consommations de carburant et émissions à de gaz à effets de serre, je m'engage !

Je pense à

.....

Déchets : alléger l'impact de mes achats sur ma production de déchets, je m'engage !

Je pense à

.....

Eau : en amont, en aval, prendre soin de la ressource, je m'engage !

Je pense à

.....

Références

Pour aller plus loin dans les gestes écocitoyens, cette liste vous apporte des éclairages détaillés. N'hésitez pas à l'allonger avec vos propres références.

Développement durable

www.mtaterre.fr

Web TV, Web radio, jeux, infos, dossiers, forums...
pour tout savoir sur l'environnement

www.toutsurlenvironnement.fr

Le portail public de l'information environnementale

Maîtrise de l'énergie

www.energivores.be

Tour virtuel de la maison

www.coachcarbone.org

Réaliser une estimation des émissions de gaz
à effet de serre de son foyer

Déplacements

www.tousecomobiles.org

Covoiturage en Pays d'Aubagne et de l'Etoile

www.lignes-agglo.fr

www.lepilote.com

www.ademe.fr/calcullette-eco-deplacements

Achats, consommation et déchets

<http://jardilien.blogspot.com>

Solidarité potagère en pays d'Aubagne :
compost et jardinage

www.reduisonsnosdechets.fr

www.mescoursespourlaplanete.com

Guide de l'éco-consommateur et des labels

www.guide-topten.fr

Comparez l'étiquette énergie avant d'acheter



Plus d'infos sur le Pays d'Aubagne et de l'Etoile

www.eie.paysdaubagne.geres.eu

l'Espace Info Energie du Pays
d'Aubagne et de l'Etoile

www.agglo-paysdaubagne.com

Portail développement durable,
déplacement, déchet...

Sources

www.ecocitoyens.ademe.fr

Informations pour le particulier
et guides pratiques

www.remodece.isr.uc.pt
(en anglais)

Etude REMODECE,
partenaire Ademe

Evaluation des économies
d'électricité dans le secteur
résidentiel

ECO CITOYEN

du Pays d'Aubagne et de l'Etoile

**Une boîte à outils qui vous aide
à dresser le bilan de vos
consommations et pratiques sur :**



L'énergie



Les déplacements



Les déchets



L'eau

Appliqué au quotidien,
un comportement écocitoyen aide à réduire
les consommations d'énergie, d'eau et
les émissions de gaz à effet
de serre

Agir en 3 étapes

1 Diagnostic

J'estime mes
consommations,
point par point dans
toute la maison.

2 Conseils

J'applique les
conseils les plus
adaptés.

3 Résultat

Je visualise
immédiatement
les économies
possibles.

Pour aller plus loin

Demander votre **kit de mesure** à l'agglomération ou à l'EIE :
wattmètre, thermomètre de surface et enregistreur.
Prêt gratuit de 3 mois.

Guide en ligne : www.ecocitoyen-paysdaubagne.fr



N° ISBN : 978-2-9536976-9-8

Date de parution : septembre 2015

Édité par : GERES - 2 cours Foch - 13400 Aubagne

Conçu et réalisé par : www.flm-design.fr

Imprimé et façonné par :

ORSI sur papier recyclé