Votre guide ludique :

Comment réduire votre facture d'électricité sans (trop) vous prendre la tête !



LLUM

SOMMAIRE

Présentation de LLUM et de ses valeurs : LLUM votre fournisseur engagé
Pages 3 à 5

Introduction générale sur les bonnes pratiques à connaître
Pages 6 à 7

54 éco-gestes à inclure dans son quotidien
Pages 8 à 23

Quizz : Quel consommateur d'électricité êtes-vous ?
Pages 24 et 34

Les résultats du quizz
Pages 35 à 38

Des sources et ressources dédiées à l'écologie
Pages 39 à 40

Conclusion
Page 41

Je démarre


LLUM
votre fournisseur
engagé :

LLUM est le nouveau fournisseur catalan d'**électricité verte**. Créé par **David Gener**, un enfant de Prats de Mollo, ce dernier a fédéré les protagonistes de ce village afin de créer une **SEM** et d'en faire un village qui **tend vers l'autonomie énergétique en électricité renouvelable**.

C'est dans ce même esprit qu'il a fondé LLUM. Cette structure a été créée afin de redynamiser le territoire des Pyrénées-Orientales et de proposer une **alternative vraiment verte** aux habitants de la région mais également aux usagers d'ailleurs qui souhaitent s'assurer de la provenance de leur électricité.

L'offre LLUM parie sur les **énergies renouvelables** (hydraulique, solaire et biomasse) et surtout sur les circuits courts. 100% de l'électricité proposée par LLUM est garantie d'origine française. Cette dernière souhaite accompagner, dans un futur proche, des projets de production d'électricité renouvelable en Occitanie et dans les Pyrénées Orientales, afin de racheter son électricité en circuit court pour consommer mieux.



LLUM n'est pas un simple fournisseur d'électricité, ce nouvel acteur économique s'engage à **favoriser l'émergence de coopératives citoyennes d'électricité**. Ces coopératives citoyennes d'énergie sont des **structures décentralisées, écologiques et indépendantes** des grandes entreprises productrices d'énergie. Elles sont principalement organisées au niveau communal ou régional. Elles offrent la possibilité aux citoyens de **participer à la transition énergétique** en devenant sociétaires de projets installés à proximité directe de leur lieu de résidence. Concrètement, **LLUM soutient 3 coopératives citoyennes** : Cat enr, Conflent Énergie et la ferme d'Escoums qui recevront une partie de ses bénéfices annuels.

Adopter **LLUM**, c'est aussi **participer indirectement au financement de trois associations** locales : **Terrain 2 Je, la Maison des Étoiles et l'Hopital de mon doudou**. Ces associations, au service des familles ayant un enfant hospitalisé, incarnent la vision de la **solidarité** que LLUM souhaite privilégier.

Vert, solidaire, en faveur des circuits courts, adopter LLUM, c'est aller plus loin dans sa démarche de **transition énergétique**, c'est adopter une philosophie vertueuse en faveur de la **protection de la planète** (et de votre portefeuille).

Mais bien entendu, adopter une offre d'électricité verte ne suffit pas ! L'urgence climatique nous invite aujourd'hui à **repenser notre quotidien** afin de réduire notre impact écologique. Pour cela, chacun de nous doit commencer à **adopter des éco-gestes et à les intégrer à son quotidien**.

C'est pourquoi nous avons décidé de créer ce guide qui tente de répertorier tous les petits gestes du quotidien qui peuvent nous **aider à mieux consommer**, et donc, à réduire notre facture d'électricité.

L'idée n'est pas de se contraindre mais plutôt de **prendre conscience des pistes de progression** qui pourraient nous permettre de **consommer mieux**.

LLUM

llum.fr

Introduction générale sur les bonnes pratiques :



Depuis une trentaine d'années, nos habitudes de consommation d'énergie n'ont pas cessé d'évoluer. Au début des années 2000, le chauffage et l'eau chaude représentaient environ 80 % de la facture d'électricité des français. Mais ça c'était avant ! Avant la modernisation des habitats via l'amélioration des isolations et avant le déferlement des équipements électroménagers et surtout électroniques dans nos intérieurs.

Si l'**amélioration des isolations** a permis une **réduction conséquente de la consommation** de chauffage, la consommation liée aux différents équipements (sèche linge, lecteur de DVD, box internet etc...) a tout simplement explosé.

Actuellement les postes de consommation les plus importants sont : la **production de froid** (congélateur, frigo), **l'énergie liée aux lavages** (lave-vaisselle ou machine à laver), **l'audiovisuel et l'électronique**.

Ce sont donc sur ces sujets que nous allons pouvoir travailler et trouver des **éco-gestes**. Afin que la transition énergétique ne devienne pas un casse-tête, nous pensons qu'il faut aborder ces sujets de manière ludique. On ne peut pas tout mettre en place d'un seul coup !

Mais comprendre et intégrer les bonnes pratiques progressivement, nous mènera nécessairement à une réduction de notre **impact écologique**. La bonne nouvelle, c'est que notre facture devrait elle aussi fondre comme neige au soleil !

Les thématiques traitées :

1 ▪ L'isolation et le chauffage
2 ▪ L'eau froide et eau chaude
3 ▪ L'électricité
4 ▪ Le froid (réfrigérateur et congélateur)
5 ▪ L'audiovisuel et petit électroménager, hifi et informatique
6 ▪ Le lavage




54 éco-gestes
à introduire dans
son quotidien

ISOLATION

1

«Mes fenêtres, je soignerai»

Double vitrage, joints d'étanchéité parfaits, les fenêtres récentes assurent une **meilleure isolation** des habitats. Pour ceux qui ne peuvent pas changer immédiatement de fenêtre, l'installation d'une **feuille de plastique** de quelques millimètres peut vous faire **gagner de précieux degrés** à moindre coût.

2

«Mes pièces, j'aèrerai au moins 5 minutes par jour même en hiver !»

La **condensation** naturellement créée par la chaleur des corps des habitants a tendance a provoqué un **phénomène d'humidité**. **Aérer** toutes les pièces pendant 5 minutes permet de **limiter l'humidité** et de **renouveler votre air** sans pour autant faire chuter complètement la température de votre logement. Il est préférable d'aérer 5 minutes en hiver, cela permet de renouveler l'air sans que vos murs aient le temps de se refroidir complètement.

3

«Dans des volets, j'investirai !»

On en revient à **l'isolation**, toujours l'isolation ! L'acquisition de volets vous permet de vous **isoler en cas de grand froid** mais aussi de grosse chaleur.



4

«Les portes, je fermerai !»

Pensez à **fermer les portes** des pièces que vous ne chauffez pas. Cela évitera les courants d'air et la déperdition de chaleur.

5

«Dans un gros rideau en laine, j'investirai !»

Si votre porte d'entrée est mal isolée, n'hésitez pas à **rajouter un gros rideau en laine**, cela permettra de limiter la déperdition de chaleur.

7

«Ma VMC (Ventilation Mécanique Controlée) j'entretiendrai !»

Afin que votre VMC fonctionne de manière optimale, **pensez à la nettoyer**. Un moteur encrassé aura tendance à surconsommer sans bien renouveler l'air de votre logement.

8

«Le moteur de ma VMC, j'éteindrai !»

Vous prévoyez quelques jours en dehors de votre logement, pensez à **déconnecter votre VMC**. Cela limitera la consommation et l'encrassement de l'appareil.

6

«Des rideaux au-dessus d'un radiateur ?»

Je ne les placerai pas juste au-dessus du convecteur !
Si vos rideaux recouvrent votre radiateur, la chaleur aura tendance à s'accumuler entre le mur et les rideaux mais ne se diffusera pas dans la pièce chauffée. Veillez à **éviter ce genre d'installation**.



9

«Avec une trappe, j'équiperai ma cheminée.»

Vous disposez d'une cheminée, sachez qu'un feu couvrira seulement 20% de vos besoins en chauffage. En revanche, la **présence d'une cheminée non équipée d'une trappe favorise la perte de chaleur et les courants d'air.**

CHAUFFAGE

10

«La température du chauffage, je limiterai !»

Sans renoncer à votre confort, sachez que dans un logement bien **isolé une température de 19° en journée et 16° la nuit** est considérée comme **idéale**. Baisser de 1 degré votre chauffage peut vous faire faire une économie de 7% sur votre facture.

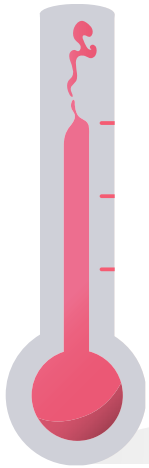
12

«En fonction de mes besoins, le thermostat, je règlerai»

Sachez que le corps met environ une semaine pour s'habituer à de nouvelles températures. Lorsqu'au début de l'hiver, la première vague de froid arrive, ne vous précipitez pas sur le chauffage ! Dans un premier temps, **couvrez vous plus que d'habitude** (ça a l'avantage d'être gratuit) et attendez quelques jours afin que votre corps s'habitue, vous serez ainsi moins tenté de programmer votre chauffage à des températures supérieures à 19°.

11

«Un thermostat d'ambiance, j'installerai.»



Installer un thermostat d'ambiance peut vous faire **économiser jusqu'à 15 %** sur votre facture. Il vous permet de maintenir une température constante.

13

«Mon thermostat, je programmerai»

Programmer votre thermostat en fonction de vos besoins vous permettra de faire évoluer la température de votre logement en économisant jusqu'à 15% d'énergie supplémentaire. En effet, les convecteurs surconsomment à l'allumage. Si vous maintenez dans votre logement **une température à peu près constante**, votre convecteur ne sera jamais en surconsommation et cela se verra immédiatement sur votre facture. Il vaut mieux **maintenir une chaleur constante** plutôt que d'éteindre et rallumer votre chauffage.

14

«En cas d'absence, je baisserai sensiblement la température»

Vous partez quelques jours de votre logement, n'oubliez pas de **baisser au maximum vos convecteurs** sans pour autant les éteindre complètement. Là encore, il est préférable de baisser la température pour **éviter la surconsommation** liée à l'allumage. Si vous avez un mode hors gel, c'est l'option idéale pour que votre intérieur ne se refroidisse pas totalement.



16

«Mes radiateurs, je les dépoussiérerai !»

La **poussière** a tendance à **limiter les performances de vos convecteurs**. Un simple **dépoussiérage** peut vous permettre, à moindre effort, de **gagner jusqu'à 10% d'économie d'énergie** sans difficulté.

15

«Ma chaudière, j'entretiendrai !»

Une **chaudière** mal entretenue peut consommer jusqu'à 50 % en plus. **Pensez à l'entretenir** correctement, à vérifier qu'elle ne soit **pas entartrée**. Une chaudière bien entretenue peut vous permettre d'économiser jusqu'à 5% d'énergie par an.

17

«Je placerai des panneaux isolants derrière les chauffages sur les murs qui ne sont pas isolés»

Si un de vos chauffage se situe sur un mur qui n'est pas isolé, la simple **installation d'une feuille isolante à l'arrière du convecteur**, peut vous aider à **mieux diffuser la chaleur**.

18

«J'éviterai les radiateurs d'appoint»

Les radiateurs d'appoint sont très gourmands en électricité, si vous devez en utiliser un, **préférez les radiateurs électriques à rayonnement.**

19

«Je réglerai la température de mon chauffe-eau entre 55 et 60 °»

Généralement, les **chauffe-eaux** sont réglés par défaut sur 70°. Il faut savoir qu'une **exposition prolongée** à une eau dont la température est **supérieure à 44 degrés** est susceptible de causer des **brûlures**. Au delà de 50 degrés, la destruction des tissus de l'épiderme est systématique. Il est donc intéressant de **baisser la température de votre chauffe-eau**. La température ne doit pas être trop basse non plus car elle pourrait provoquer la prolifération de micro-organismes comme les légionelles. Au-dessus de 60 degrés, on augmente aussi l'entartrage de l'appareil. Un **réglage entre 55 et 60° est donc idéal**.

20

«Je ferai détartrer mon chauffe-eau tous les deux ou trois ans.»

Le **calcaire** qui se dépose sur les résistances de votre chauffe-eau **peut limiter les performances** de votre appareil et le faire surconsommer. L'un des indices vous permettant d'identifier ce problème est le **goût calcaire de l'eau**. Si c'est le cas, pensez à **faire vidanger et détartrer votre appareil**. Si votre chauffe-eau a plus de vingt ans, envisagez de le changer car les chauffe-eaux récents consomment beaucoup moins que les anciens.

21

«Je limiterai mes bains et privilégierai les douches !»

En **privilégiant les douches** plutôt que les bains, je **limite** non seulement **l'eau utilisée** mais aussi ma **consommation d'électricité**. Une douche de 10 minutes est l'équivalent d'un bain mais si vous parvenez à diviser par deux ce temps, vous économiserez autant d'énergie.

22

«Mon chauffe-eau a une capacité de plus de 100 litres, j'opte pour un abonnement d'électricité heures creuses / heures pleines»



Au-delà de 100 litres, il est intéressant d'**opter pour un abonnement "heures pleines / heures creuses".** En effet, le chauffe-eau se rechargera la nuit en heures creuses et vous permettra de faire des **économies d'électricité**.

23

«Je place mes mitigeurs toujours en position “froid”»

Quand on se lave les mains, on a pas toujours le réflexe de **repositionner le mitigeur en position “froid”.** Ce geste anodin peut vous permettre d’**économiser jusqu’à 10 % d’électricité**.

24

«En cas d’absence de plus de 4 jours, je coupe mon chauffe-eau»

Inutile de laisser fonctionner un appareil qui ne vous sert à rien...

25

«La vaisselle dans un bac à l’eau froide, je rincerai !»

Inutile de laisser couler votre eau pendant la **vaisselle** ! Et si vous avez bien frotté pendant l’étape de lavage, il est en général **inutile de la rincer à l’eau chaude**... Là aussi des économies d’énergie sont à la clé surtout si vous parvenez à inclure ces gestes dans vos habitudes.

26

«Un économiseur d’eau, j’installerai sur mon pommeau de douche !»

Installer un économiseur d’eau sur un pommeau de douche vous permet de conserver votre confort en **économisant jusqu’à 50% du volume d’eau** habituellement utilisé !

27

« Dans un éco-mousseur, j’investirai !»

Les **éco-mousseurs** permettent de **limiter le débit de vos robinets** et donc de **faire des économies d’énergie**. En revanche, il faudra **adapter le débit à vos besoins**, par exemple, un débit de 5 litres par minute est idéal pour se laver les mains mais insuffisant pour remplir un arrosoir ! Ce type de matériel s’achète dans les **magasins de bricolage**, leurs prix ne dépassent généralement pas un vingtaine d’euros et seront amortis en seulement quelques mois.



28

«À 3 bars, je limiterai la pression de l'eau !»

Au-delà de 3 bars de pression, le débit entraînera **une surconsommation d'eau**. 3 bars vous assurent déjà près de 12 litres par minute, 6 bars de pression équivalent à un débit de 18 litres par minute. **Adapter la pression** de certains robinets peut s'avérer utile : pour un lavabo où vous vous lavez seulement les mains et les dents, 2 bars suffisent. En revanche pour une douche, 3 bars sont préférables... Si vous constatez que votre pression est trop élevée, n'hésitez pas à **installer un réducteur de pression** qui favorise des **économies d'eau substantielles**.

29

«A la chasse aux fuites, je partirai !»

Chasse-d'eau ruisselante, goutte-à-goutte défaillant, fuite invisible, il n'est pas toujours facile de détecter les fuites et la facture peut vite devenir salée. Vérifiez régulièrement l'**état de votre tuyauterie est important.** Si vous avez un doute, **relevez le compteur d'eau** avant de quitter votre logement (par exemple le matin avant d'aller travailler), si quand vous rentrez vous constatez une augmentation alors que personne n'a consommé d'eau dans le logement pendant votre absence, c'est qu'il y a une fuite ! Faites vite intervenir un plombier... Une intervention vous coûtera toujours moins cher qu'une fuite non identifiée ! Un **goutte à goutte peut coûter jusqu'à 105 euros par an**, un mince filet d'eau jusqu'à 1300 euros et une **chasse d'eau cassé**e peut monter à **440 euros** ! **DEUX FOIS 440 EUROS CELA M'ÉTONNES!**

30

«Avec de l'eau de pluie, j'arrose mon jardin !»

Amateur de potager et autre jardinier en herbe, la r**écupération de l'eau de pluie** est un bon réflexe à prendre ! Placez des contenants sous les gouttières de votre maison, vous bénéficierez de l'**apport nécessaire en eau** pour arroser la plupart de vos plantations.



31

«Dans un réfrigérateur de classe A++, j'investirai !»

Aussi dingue que ça puisse paraître, un **frigidaire de classe A consomme jusqu'à deux fois plus d'énergie** qu'un **frigidaire en A+ ou A++** pourtant les vendeurs d'électroménagers estiment que le principal critère de sélection d'un frigidaire est son esthétisme… Au-delà de l'esthétisme, vérifiez que votre nouveau frigidaire dispose de **l'écolabel européen**. Cela vous garantit que l'appareil est **moins gourmand** en énergie, qu'il ne contient pas de substances qui peuvent détruire la couche d'ozone et qu'il est peu bruyant.

32

«Un frigidaire et un congélateur séparés sont préférables.»

Les modèles qui associent **frigidaire et congélateur** tout en un, **consomment jusqu'à trois fois plus d'énergie** que deux appareils indépendants. Si par manque de place, vous devez opter pour un seul appareil, **privilégiez l'achat d'un réfrigérateur-congélateur disposant d'un double compresseur**, de cette façon le dégivrage ou le nettoyage de l'appareil sera facilité, chaque partie d'appareil disposant de son propre système.

33

«Ne vous trompez pas de taille d'appareil !»

Si vous habitez seul, vos besoins ne seront pas les mêmes que ceux d'une famille. Pour vous donner une idée, sachez que **pour un réfrigérateur**, il faut compter **100 litres pour une personne seule** et **50 litres par personne supplémentaire**. Pour un congélateur, 70 litres par personne suffisent.

34

«Votre famille évolue ? Faites évoluer la taille de votre réfrigérateur !»

Vous avez investi dans un réfrigérateur américain pour répondre aux besoins de votre famille mais aujourd'hui **vos enfants sont grands** et ont quitté la maison ? Il est temps de repasser à un **réfrigérateur classique** !

35

«Les appareils consacrés au froid sont rangés le plus loin possible des appareils de cuisson !»

Si votre espace le permet, ne r**egroupez pas les appareils produisant du chaud et du froid.** Si vous ne pouvez pas faire autrement, pensez à **placer une plaque isolante** entre les appareils afin qu'ils ne chauffent pas. **Évitez également de chauffer** votre cuisine. A titre d'exemple, si votre cuisine est chauffée à 23 degrés, votre réfrigérateur consomme 38% d'énergie en plus que si la température de votre cuisine est limitée à 18 degrés.

36

«Enlevez les emballages de vos courses avant de les ranger dans votre réfrigérateur.»

Les **emballages en carton ou en plastique** ont tendance à **isoler du froid** vos produits. Il est donc préférable de **les enlever** avant de mettre vos produits au frais, votre appareil ne surconsomme pas pour les refroidir.



37

«Dégivrez vos appareils tous les trois mois.»

C'est une opération qui est fastidieuse mais **elle vaut le coup** ! Un appareil **mal dégivré** peut consommer j**usqu'à 50 % d'énergie en plus** par rapport à son fonctionnement normal.

38

«Nettoyez la grille de votre frigo au moins une fois par an !.»

Cette grille, si elle est mal nettoyée, aura des **difficultés à évacuer la chaleur** d'où l'importance de ce petit rituel !

39

«Réfléchir avant d'ouvrir la porte !»

Parfois nous ouvrons la porte de notre frigo et nous nous laissons hypnotiser par les produits qui s'y trouvent sans refermer la porte. Cette mauvaise habitude provoque une **déperdition de froid inutile** et lorsque nous refermons enfin la porte, l'appareil consommera plus d'énergie afin de se refroidir. Mieux vaut **réfléchir avant d'ouvrir la porte** afin de limiter le temps d'ouverture de la porte.

40

«Je remise certains produits comme les fruits et légumes au cellier !»

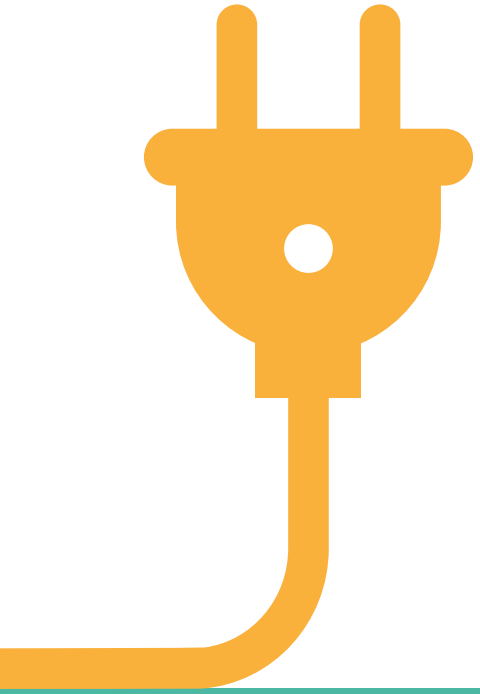
Il n'est **pas toujours utile de ranger** les produits du marché **au réfrigérateur**. Parfois un **placard frais suffit**. C'est le cas généralement pour les fruits et légumes qui se conservent.



41

«Pas plus de 80W pour un écran de télé !»

Avec l'offre pléthorique de téléviseurs actuels, il n'est pas facile de s'y retrouver. Si certains fabricants ont fait des efforts pour **limiter la consommation** de leurs écrans, d'autres au contraire surconsomment. Une **puissance de 80 W pour un écran**, garantit **une bonne qualité d'image** et est un **bon compromis**.



42

«Pas d'écran dans les chambres !»

La multiplication des **écrans** est une réalité qui a envahi nos quotidiens, or dans les chambres, la majorité des appareils restent la plupart du temps **en mode veille** et ne fonctionnent que quelques minutes par jour. Ces appareils sont pourtant parfois **plus gourmands** lorsqu'ils **sont en mode veille que lorsqu'ils sont allumés**. **Limitez l'installation** d'écrans dans les chambres, vous gagnerez en qualité de sommeil et limiterez les appareils en veille.

43

«Utilisez une multiprise à interrupteur pour brancher les appareils qui ont un mode veille.»

Là encore, l'idée est de **se simplifier la vie en facilitant l'extinction simultanée** de plusieurs appareils. Le mode veille de vos appareils peut consommer jusqu'à 400kWh par an (soit environ 40 euros par an). Une **simple pression sur un interrupteur** placé stratégiquement peut se révéler très **économique** !

44

«Ne laissez pas vos chargeurs de téléphone ou d'ordinateur branchés si vous ne les utilisez pas !»

Même lorsqu'il n'y a rien au bout, les chargeurs continuent de fonctionner... Essayez de **ne pas les oublier**, ils vous feront faire des économies d'énergie et en plus, ils **dureront plus longtemps** ! (les laisser branchés non stop, a tendance à réduire leur durée de vie).

45

«Je branche ma box sur une minuterie !»

Les **box internet** sont **énergivores** ! Elles peuvent consommer j**usqu'à 200 kWh par an**. Installez une **minuterie programmée** pour l'éteindre la nuit, vous prendrez l'habitude ainsi de la débrancher sans vous en rendre compte à chaque coucher !



46

«Je choisis bien ma machine à laver le linge»

Les consommations entre les appareils varient énormément. Il est utile de choisir un **appareil de classe A**, mais pensez à comparer la consommation d'eau en dehors du cycle économique car le classement énergétique est calculé sur ces cycles uniquement. La pollution sonore est également à prendre en compte. L'**écolabel européen** est en général une bonne **garantie** car les **trois critères** (consommation d'eau, d'électricité et niveau sonore) sont pris en compte. Les **machines à chargement frontal** consomment jusqu'à **deux fois moins d'énergie** que celles à chargement vertical.

47

«Si vous renouvelez votre machine, pensez à confier votre ancien appareil à une association»

De nombreuses associations donnent une **seconde vie** aux appareils d'électroménager. Cette solution permet de **limiter ses déchets** et de faire une **bonne action** en même temps : ce serait dommage de s'en priver !



48

«Privilégiez les cycles courts à basse température»

Les programmes de lavage intensif consomment jusqu'à 40% en plus que les autres programmes. Un lavage à 90° consomme jusqu'à 3 fois plus d'énergie qu'un lavage à 40°. Pour le linge ou la vaisselle qui ne sont pas très sales, n'hésitez pas à utiliser la touche "éco" de vos appareils, elle baisse automatiquement la température et la durée de lavage.

49

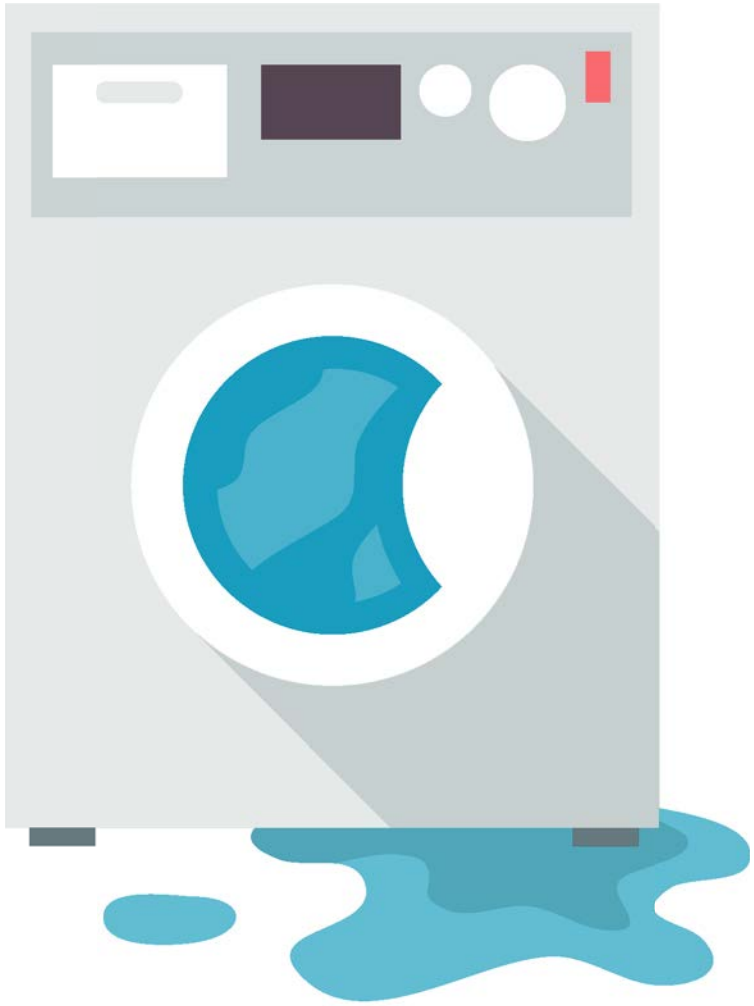
«Programmez vos appareils en heures creuses»

Si vous avez souscrit un **abonnement "heures pleines-heures creuses",** cette habitude peut vous faire faire une **économie** d'environ **25 euros par an**.

50

«On limite les demi-charges»

La plupart des machines sont équipées d'une touche **"demi-charge".** Ce programme vous fait **économiser 25% d'énergie et d'eau.** Mieux vaut donc attendre de remplir votre machine avant de la lancer.



51

«J'investis dans des ampoules basse consommation !»

Elles **consomment 4 à 5 fois moins** qu'une ampoule classique et ont une durée de vie beaucoup plus longue. Les **leds** sont une autre alternative encore **plus économique** puisqu'elles consomment encore moins.

52

«Soignez l'éclairage naturel .»

Rien de mieux qu'une **pièce baignée de lumière naturelle** ! Aménagez votre intérieur de manière stratégique : le bureau est toujours mieux face à la fenêtre, le coin lecture aussi !

53

«Rangez vos halogènes»

On peut avoir l'illusion que lorsqu'on baisse la lumière d'un halogène, sa consommation baisse aussi mais en réalité, il n'en est rien ! Lorsque je **baisse la lumière à moitié**, la lampe **consomme toujours 75% de l'énergie habituelle...**

54

«J'investis dans des néons à ballast électronique ! »

Dans la cuisine ou la salle de bain, les **néons** peuvent se révéler tout à fait **adaptés** à nos besoins. Le **ballast électronique** permet une **économie d'énergie de 20 %** supplémentaire par rapport aux ballast classiques, et ils **doublent la durée de vie du néon.**



TEST :

QUEL CONSOMMATEUR-TRICE D'ÉNERGIE ÊTES-VOUS ?



QUESTION N°1*

Qu’est-ce qui vous rend vert de rage ?

- [ ] Les lumières allumées dans les pièces où vous ne vous trouvez pas, c’est pas Versailles ici ! +3
- [ ] Le son des gouttes qui fuitent de votre robinet, “ploc, ploc ploc” ! Ça rend dingue ! +6
- [ ] Les douches trop longues de votre partenaire, vous pensez sérieusement à lui couper l’eau la prochaine fois ! +6
- [ ] Rien, coté électricité vous restez zen, ça vous passe complètement au dessus de la tête +0
- [ ] Vous vous mettez régulièrement en colère pour les trois raisons citées +16



* Cochez directement vos réponses, et faites le calcul ensuite !

QUESTION N°2

Est-ce que vous veillez à respecter un de ces gestes :

- [ ] Vous ne laissez jamais vos appareils électroniques en veille +6
- [ ] Vous chauffez seulement les pièces à vivre de votre maison ou appartement, quitte à porter trois pulls en hiver +6
- [ ] Vous prenez des douches de moins de 5 minutes, avec vous c'est pire que l'armée ! +6
- [ ] Vous éteignez l'eau pour vous savonner, ça réveille ! +6
- [ ] Vous respectez tous ces gestes +24
- [ ] Vous ne respectez aucun de ces gestes +0



QUESTION N°3

Vous avez installez chez vous :

- [ ] Un économiseur d'eau +3
- [ ] Un régulateur de pression ou un mousseur +3
- [ ] Les deux appareils sont installés chez vous +6
- [ ] Aucun de ces appareils +0



QUESTION N°4

Vous avez l'habitude de :

- [ ] Arroser votre jardin avec de l'eau de pluie **+3**
- [ ] Éteindre l'électricité de votre logement lorsque vous vous absentez plus de 4 jours **+3**
- [ ] Couper l'eau lorsque vous vous absentez plus de 4 jours de votre logement **+3**
- [ ] Placer systématiquement votre mitigeur sur la position froid lorsque vous avez terminé de vous en servir **+3**
- [ ] Ces gestes ne font pas parties de vos habitudes **+0**
- [ ] Tous ces gestes font parties de votre quotidien **+12**



QUESTION N°5

Cochez les réponses qui vous correspondent

- [ ] Je ne prends que des douches de 5 minutes **+6**
- [ ] La température de mon chauffe-eau est réglée sur 70 degré **+0**
- [ ] Mes radiateurs sont placés sous mes fenêtres qui sont habillées de rideaux **+0**



QUESTION N°6

En hiver :

- [ ] Vous ne touchez jamais au thermostat de votre chauffage préprogrammé à 24 degrés. Chez vous c'est températures tropicales même au mois de janvier

- [ ] Vous n'aérez jamais votre maison en hiver quand il fait froid, au prix du chauffage, faut pas pousser !

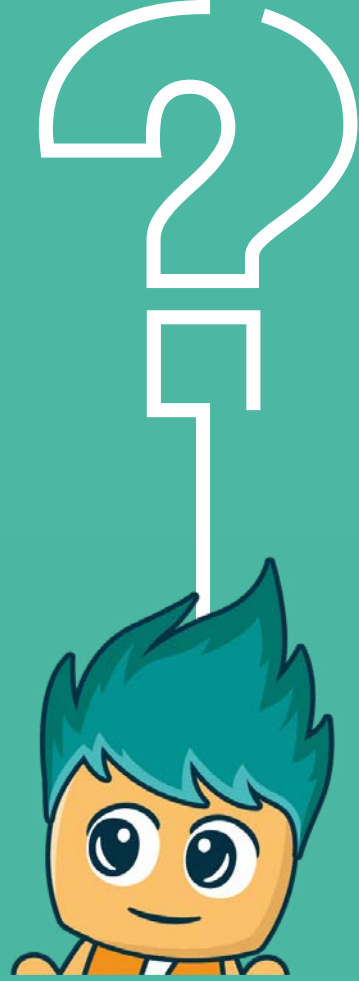
- [ ] Lorsque vous quittez votre logement pendant plusieurs jours, vous placez le thermostat de vos chauffages sur le mode "hors gel"



QUESTION N°7

Dans votre cuisine :

- [ ] Vous dégivrez vos appareils dédiés au froid au moins 3 fois par an +3
- [ ] Vous avez investi dans un réfrigérateur américain +0
- [ ] Vous avez un cellier où vous avez l'habitude de mettre vos légumes et fruits +3
- [ ] Vous nettoyez la grille de votre frigo au moins une fois par an +3
- [ ] Vous ôtez systématiquement tous les emballages des produits que vous rangez au frigo +3



QUESTION N°8

Vous et vos écrans

- [ ] Vous avez des écrans dans chaque pièce de votre maison, vous aimez entendre la télé fonctionner même si vous ne l'écoutez pas vraiment

+0

- [ ] Vous laissez toujours en veille vos appareils (TV, Ordi, etc...)

+0

- [ ] Vous ne laissez jamais un chargeur sur une prise lorsque vous avez terminé de charger votre appareil

+3

- [ ] Vous avez fait votre installation télé sur une multiprise à interrupteur.
Le soir vous avez juste à appuyer sur le bouton pour éteindre tous les appareils

+6



QUESTION N°9

Vous et vos machines à laver :

- [ ] Vous avez l'habitude de faire de nombreuses machines mais souvent en "demi-charge" +0
- [ ] Vous passez systématiquement votre linge au séchoir électrique +0
- [ ] Vous lavez rarement vos affaires à plus de 40° +3
- [ ] Vous aimez faire sécher votre linge dehors au quatre vents +6



QUESTION N°10

Et la lumière fut !

- [ ] Vous détestez les leds et les ampoules basse consommation **+0**
- [ ] Vous aimez avoir plusieurs points de lumière dans votre intérieur **+3**
- [ ] Votre bureau est devant la fenêtre **+3**
- [ ] Vous avez une passion pour les néons à ballast électronique **+6**



Les Résultats du test :

Faites le total de tous vos points

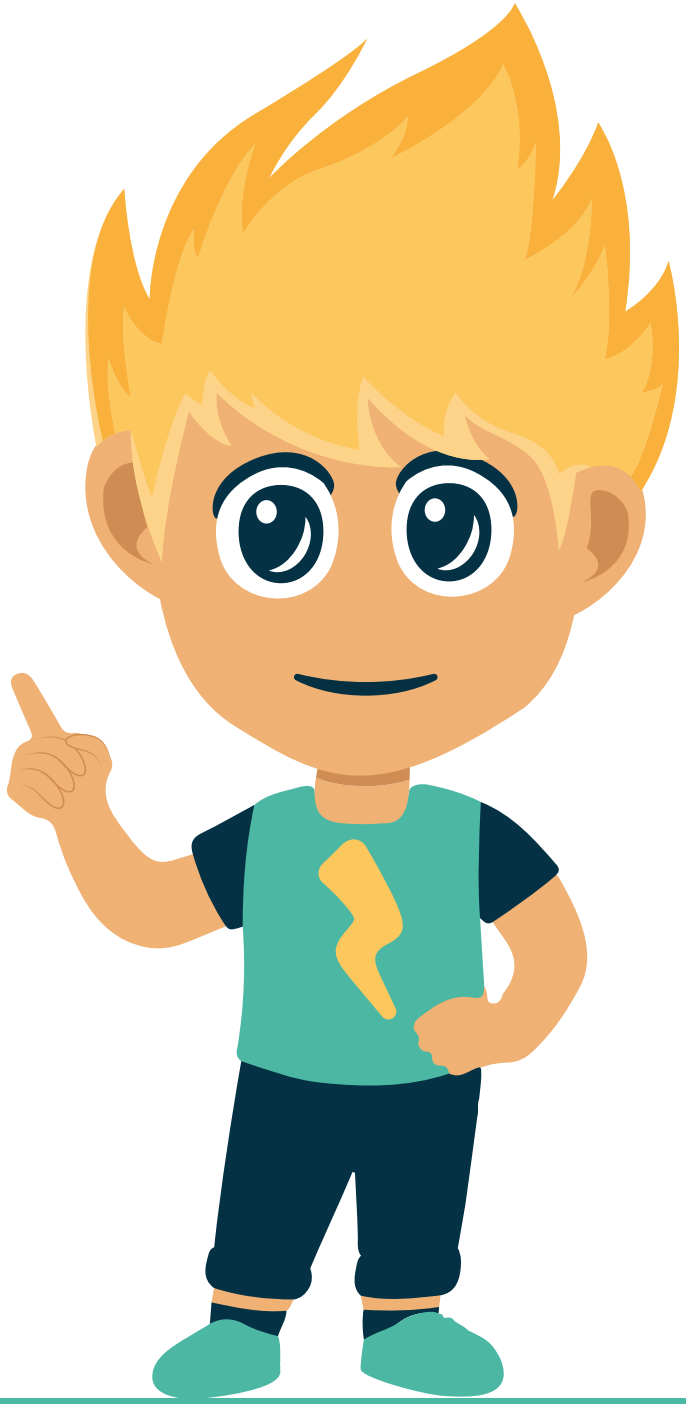
Plus de 80 points :
Vous êtes un as de l'économie d'énergie !

Vous maîtrisez l'ensemble des éco-gestes. Chez vous rien n'est laissé au hasard et vous vivez ça, comme un jeu. Il est difficile de mieux consommer, chaque achat est réfléchi et vous vous prenez même à rêver à l'autonomie énergétique totale. Si certains de vos amis vous titillent en vous traitant de radin de l'énergie, ils devraient au contraire s'inspirer de vos pratiques ! Si tout le monde était prêt à faire comme vous, notre planète reprendrait des couleurs !
Bravo et continuez !



Plus de 50 points :
Vous êtes un bon élève mais avez encore une belle marge de progression !

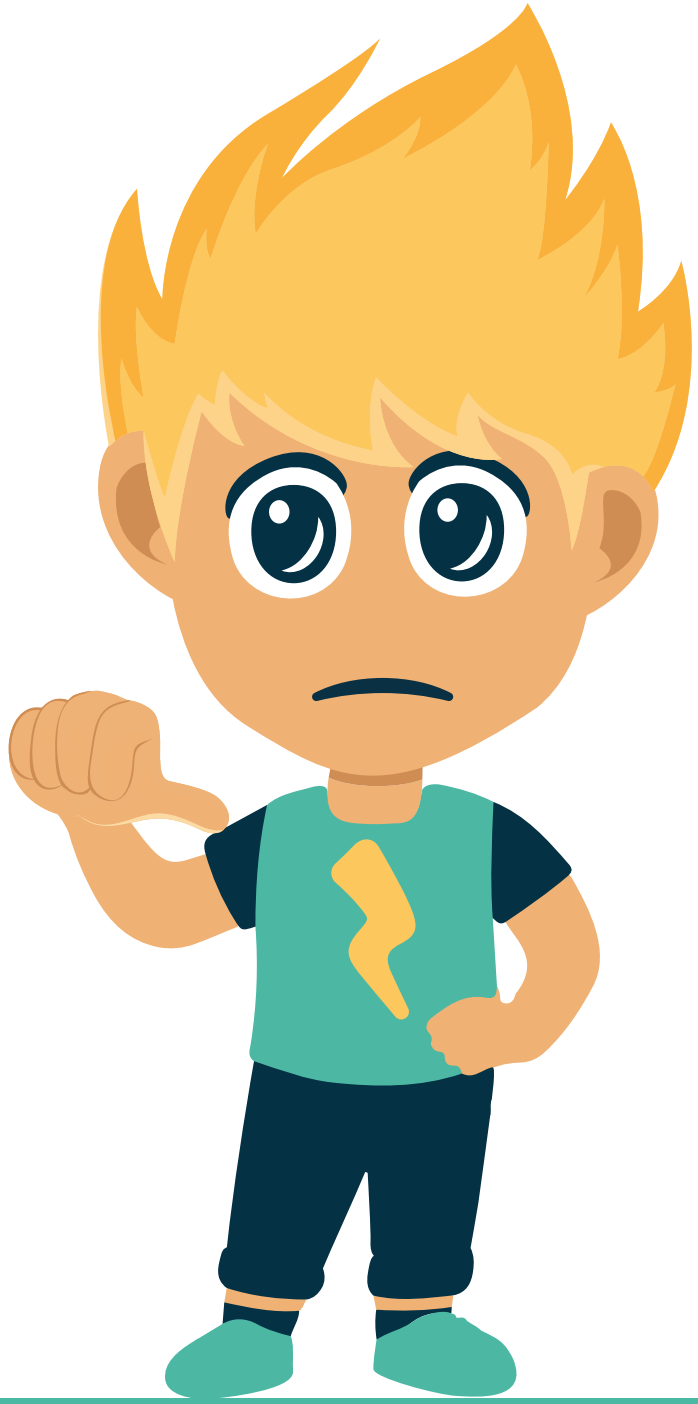
Petit à petit, les éco-gestes entrent dans votre quotidien mais, parfois, la flemme, ou la méconnaissance de certaines conséquences, vous poussent à mal faire. Pas de panique, on ne peut pas changer toutes ses habitudes d'un seul coup ! En revanche, vous disposez aujourd'hui d'une base qui vous permettra de vous améliorer. Faites le pari d'inclure un nouvel éco-geste par mois, vous verrez que votre facture d'électricité baissera au fur et à mesure de l'inclusion de ces nouveaux gestes écolos.
Vous tenez le bon bout !



En dessous de 50 :
Pour vous l'énergie est faite pour être consommée !

Suite au questionnaire vous vous rendez compte qu'il est possible d'améliorer votre consommation et d'adapter vos habitudes vers des écogestes.....
Inspirez-vous du guide, certains gestes sont contraignants mais d'autres sont simplement des habitudes à faire évoluer.

À vous de jouer !




Des sources
et ressources
dédiées à l'écologie

Les sources officielles :

ADEME
AGENCE DE LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE

MAA



ENERTECH

écoconso
du conseil à l'action

EconoEcolo
Le guide des économies environnementales

iD maison

CONCLUSION

S'il n'est pas toujours facile de prendre les bonnes habitudes pour limiter notre impact écologique, l'avantage des éco-gestes est qu'ils permettent de voir directement les conséquences positives de nos actes, sur notre facture d'électricité. S'il est difficile de pratiquer tous les gestes du guide , il suffit d'en adopter certains pour constater une amélioration. Ça serait dommage de s'en priver !

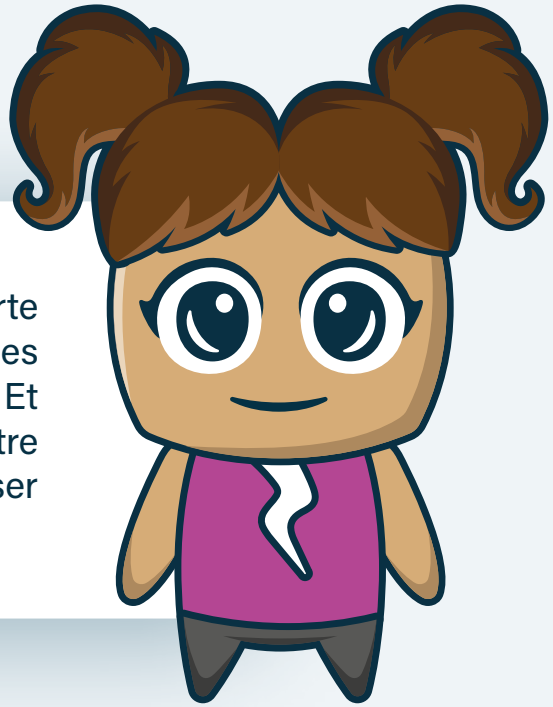
LLUM

llum.fr

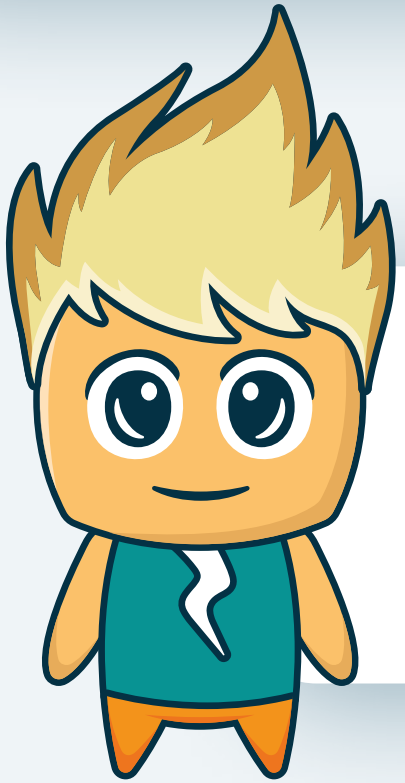



Souscrivez
dès maintenant
chez LLUM ici

CARINE RODA



Carine Roda, associée au projet LLUM, est spécialiste en ressources humaines. Forte d'une expérience de plus de 15 ans dans ce domaine, Carine partage les mêmes convictions que David Gener concernant la redynamisation du territoire catalan. Et ça n'est pas pour rien si ces deux là sont amis depuis toujours ! Ils souhaitent mettre leur connaissance du territoire et du tissu local au service de LLUM afin de favoriser la transition énergétique des Pyrénées-Orientales.



DAVID GENER

Administrateur de structures de génie électrique et industriel, il dédie son temps libre à une passion depuis toujours : militer pour redynamiser les territoires locaux à travers la mise en autonomie énergétique de son village natal, Prats de Mollo. Instigateur et promoteur du projet "Sem Prats ENr"*, la régie électrique du village, il fédère ses protagonistes et crée un partenariat privé-public citoyen. La suite, c'est LLUM ! Décliner ce modèle à un territoire plus vaste, créer un réseau de fournisseurs locaux, favoriser la transition énergétique des Pyrénées Orientales, créer un réseau de production local basé sur des circuits courts et verts, voilà l'ADN de LLUM.