



JEU
Économies
d'énergies dans
les bâtiments
résidentiels
en France

Identifiez les cartes
économies d'énergie
que vous pourriez
mettre en oeuvre et
classez-les en fonction
de leur impact
national en GWh.
En sachant qu'une
centrale nucléaire
produit environ
20 000 GWh/an



Mesure

Description

%
d'économies
d'énergie

Gisement
national
d'économies
d'énergie

BY Montpellier Méditerranée Métropole



Source : Sobriété - Propositions
chiffrées, Association
négaWatt, sept. 2022

<https://nature-en-jeux.montpellier3m.fr/>

Contact : outilspedagogiques.
transitionecologique
@montpellier.fr

Crédits pictos : 3M



Chauffage



19°C

**Chauffer à 19°C
plutôt qu'à 21°C**



19°C

Chauffer à 19°C

Abaissier la température de 2°C
/ moyenne 21°C en France

-16 %

conso chauffage

**-23 500
GWh**



Chauffage



17°C

La nuit



La nuit 17°C

Baisser la température à 17°C la nuit est conseillé pour mieux dormir et faire des économies

-3 %

conso chauffage

-3 300
GWh



Chauffage



17°C

si inoccupé



17°C si absent en journée
ou pièce inoccupée

Privilégier 19°C seulement
dans les pièces occupées

-4 à 5 %
conso chauffage

-3 400
GWh



Chauffage



**Porter des
vêtements chauds**



Porter des vêtements chauds en hiver

Permet de diminuer
la température d'1°C
supplémentaire

-8 %

conso chauffage

**-5 900
GWh**



Isolation



**Films isolants
sur les fenêtres
simple vitrage**



Poser des films isolants sur les simples vitrages

Accroît l'isolation des
vitrages de 25 %

-3 à 4 %
conso chauffage

-6 900
GWh



Isolation



**Renforcer
l'étanchéité à l'air**



Renforcer l'étanchéité à l'air

Rendre étanches les portes
et les fenêtres avec des joints
autocollants ou des joints
silicones

-6 %
conso chauffage

-11 000
GWh



Isolation



**Isoler les combles
perdus**



Isoler les combles perdus

Utiliser le soufflage de ouate de cellulose (coût 20-25 euros/m²)

-3 à 4 %
conso chauffage

-6 300
GWh



Eau chaude



**Poser des
limiteurs de débit**



Poser des limiteurs de débit

Sans dégrader le service rendu,
cela permet de limiter le débit
des robinets, douches
(coût entre 5 et 15 euros)

-25 %
conso eau chaude

-8 200
GWh



Eau chaude



Economiser l'eau



Pratiques économes / eau chaude

Douche 5 minutes max,
couper l'eau quand on : se lave
les dents, les mains, se rase,
fait la vaisselle...

- 13%

conso eau chaude

-6 500

GWh



Eau chaude



**Isoler le ballon
d'eau chaude**



Isoler le ballon d'eau chaude

Ajouter une jaquette isolante
de 10 cm sur le ballon d'eau
chaude et abaisser sa
température à 50-55°C

-7 %

énergie eau chaude

**-3 500
GWh**



Appareils électrodomestiques & Cuisson



Cuisson sobre



Cuisson plus sobre

Moins de surgelés, couvrir les poêles et les casseroles, arrêter le four avant la fin, choisir un appareil de taille adaptée, plus de crudités...

-7 %
énergie cuisson

-3 500
GWh



**Appareils
électrodomestiques
& Cuisson**



**Éteindre les
appareils**



Éteindre les appareils

Éteindre les appareils en veille (15% de l'électricité d'un logement) et les appareils inutilisés (ordinateur, éclairage)

-14 %

énergie équipements

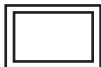
**-11 400
GWh**



Appareils électrodomestiques & Cuisson



**Éteindre les box
internet et la télévision**



Éteindre les box internet et la télévision

Les éteindre la nuit, pendant
les périodes d'inoccupation
du logement et quand on
n'utilise pas la télévision.

-3 à 4 %
énergie équipements

-3 100
GWh



**Appareils
électrodomestiques
& Cuisson**



**Réglage sobre
des appareils**



Réglage plus sobre des appareils

Augmenter la température des
appareils de froid, activer le
rétroéclairage et l'ajustement
automatique de la luminosité
des écrans...

-2 %

énergie équipements

**-1 800
GWh**



Appareils électrodomestiques & Cuisson



**Pratiques économes
de lavage**



Pratiques économes /appareils de lavage

Lancer moins souvent les
lave-linge, sèche-linge,
lave-vaisselle et choisir les
programmes les plus sobres

-3 à 4 %
énergie équipements

-1 200
GWh



Éclairage



Mettre des LED



Mettre des LED

Remplacer les ampoules
halogènes et incandescentes
par des LED

-3 à 4 %
énergie équipements

-1 500
GWh



Chaudière



**Régler les
chaudières à gaz**



Régler les chaudières à gaz

Régler la pompe de chauffage
des chaudières pour qu'elle
fonctionne seulement lorsque
le brûleur marche.

-430
GWh