



Économisons l'énergie

→ J'adopte les éco-gestes au quotidien !

ÉDITO

Face à la flambée des prix de l'énergie, il devient essentiel de réduire notre dépendance aux énergies fossiles, et de réinterroger nos besoins énergétiques.

Le Plan Climat Air Énergie métropolitain (PCAET) adopté par le Conseil métropolitain en février 2021 acte la nécessaire transition énergétique et bas carbone de notre territoire, en renforçant les objectifs de la Métropole Européenne de Lille (MEL) en matière de réduction des émissions de gaz à effet de serre et des consommations d'énergie, de développement des énergies renouvelables, d'amélioration de la qualité de l'air et d'adaptation au changement climatique aux horizons 2026, 2030 et 2050.

Le Plan Local de l'Habitat métropolitain fixe quant à lui les axes d'intervention pour l'amélioration de l'habitat privé et la lutte contre le logement indigne.

La Métropole Européenne de Lille et les communes métropolitaines mettent en œuvre leurs plans Sobriété qui, en partie, reposent sur l'adoption par l'ensemble des personnels de gestes simples et quotidiens permettant de réduire la consommation d'énergie.

L'énergie la moins chère est celle que nous ne consommons pas.

Chaque geste compte, soyons-en convaincus, et chacun d'entre nous, à son domicile ou au travail peut agir concrètement, au quotidien, en adoptant des éco-gestes qui vont limiter notre impact environnemental et climatique, et permettre à chacun de maîtriser ses factures d'énergies.

Le guide que vous avez entre les mains dresse une liste non exhaustive de gestes simples à réaliser, ne nécessitant pas de dépenses ou de travaux importants, chez soi.

Adoptons des éco-gestes !

Bonne lecture,

Damien Castelain
Président de la Métropole
Européenne de Lille



SOMMAIRE

COMPRENDRE

Comprendre ma consommation d'énergie

- p.08 Ma consommation d'énergie dans mon logement
- p.09 Comprendre ma facture d'énergie
- p.12 Informations sur les compteurs communicants
- p.13 Comment mieux maîtriser sa consommation ?

Les aides mobilisables pour régler ma facture d'énergie

- p.14 Les chèques énergies
- p.15 Le fonds de solidarité logement (FSL)
- p.15 Le Diagnostic de Performance Énergétique

DANS LES FAITS

J'adopte les éco-gestes

- p.18 Économiser sur la ventilation
- p.18 Économiser sur l'éclairage
- p.19 Économiser sur le chauffage
- p.20 Économiser sur l'électroménager
- p.21 Économiser sur l'eau
- p.22 Économiser sur la cuisson
- p.22 Gérer le confort d'été de mon logement
- p.22 Économiser sur le transport

L'énergie dans le logement

- p.28 Contact



COMPRENDRE

Le budget des ménages consacré à l'énergie est important et augmente compte-tenu du contexte international actuel. Cette augmentation pourrait se poursuivre dans les prochaines années avec la hausse des prix de l'énergie. La rénovation des logements et les meilleures performances des appareils (chaudière, électroménager, éclairage...) favorisent une baisse des consommations pour le chauffage et la production de froid. Cependant, l'équipement en appareils électriques et électroniques (appareils connectés, climatiseurs...) et le poids des usages numériques alourdissent encore l'impact sur le réchauffement climatique.

COMPRENDRE MA CONSOMMATION D'ÉNERGIE

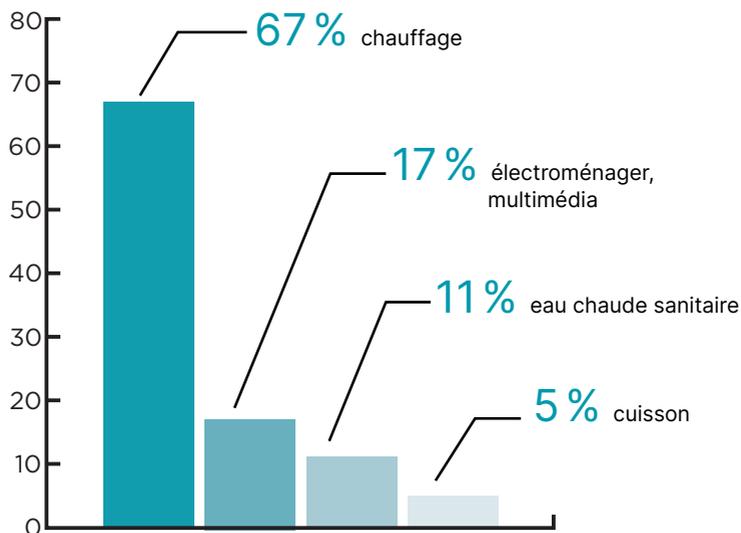
MA CONSOMMATION D'ÉNERGIE DANS MON LOGEMENT

2 690 €/an

C'est le budget moyen, en 2021, consacré par un ménage français à l'énergie. **41 %** concernent la fourniture en carburant. Les **59 %** restants sont l'énergie consommée dans le logement ! (Source : ADEME)

.....

RÉPARTITION PAR USAGE DE L'ÉNERGIE DANS LE FOYER (HORS CARBURANT)



(Source : CEREN « Secteur résidentiel : suivi du parc et des consommations d'énergie » juillet 2017)



COMPRENDRE MA FACTURE D'ÉNERGIE

Pour y voir plus clair et identifier les leviers sur lesquels il est possible d'agir, il est important de bien comprendre sa facture d'énergie.

Les factures d'énergie se décomposent en plusieurs rubriques, présentées de manière spécifique par chaque fournisseur.

Elles comportent des rubriques d'informations, et indiquent le montant total détaillé dû (abonnement, prix unitaire du Kwh, consommation réelle ou estimée, taxes).



LES RUBRIQUES D'INFORMATION DE MA FACTURE D'ÉNERGIE

Une première rubrique regroupe les différents moyens de contacter le fournisseur d'énergie : site internet, téléphone, courrier, service dépannage. Elle indique mon compte client et mon identifiant.

Une rubrique renseigne sur **les informations du consommateur** :

- Un numéro client unique.
- Un numéro de compte propre au contrat souscrit.

- Le numéro de PDL (point de livraison pour l'électricité) ou PCE (point de comptage estimation pour le gaz) pour identifier le compteur.
- L'adresse postale et l'adresse de facturation (pouvant être différentes l'une de l'autre).

Une 3^e rubrique informe sur les tarifs pratiqués et réglementations en vigueur. En cas d'évolution des tarifs sur la période facturée, le fournisseur applique ainsi le tarif correspondant à chacune des deux périodes (avant / après évolution du tarif).



LES AUTRES INFORMATIONS DISPONIBLES

- Le délai de préavis de résiliation du contrat.
- La nature du contrat (tarification heures pleines et creuses par exemple).
- Les modalités à suivre en cas de réclamation.
- Le mode de paiement : celui choisi, le rappel des autres modes de paiement acceptés.



CALCUL DU MONTANT FACTURÉ

- **PART FIXE**
Le prix de l'abonnement qui ne varie pas quel que soit le nombre de kWh consommés.
- **PART VARIABLE**
Le nombre de kWh consommés multiplié par le prix du kWh.
- **TAXES ET CONTRIBUTIONS**
- **SERVICES INCLUS**



L'ABONNEMENT

Il est détaillé comme suit pour la facture d'électricité :

- La puissance de votre compteur électrique en kVa (kilovoltampères).
- L'option choisie (base, heures creuses/pleines, option Tempo ou EJP si vous êtes chez EDF...).

- Le prix de votre abonnement HT, qui est lié à la puissance de votre compteur électrique.
- La période d'abonnement facturée.



LA CONSOMMATION

Elle s'exprime en kWh (kiloWatteure), et correspond tout simplement à la différence entre le dernier relevé et l'avant dernier.

Exemple : si votre avant dernier relevé mentionnait une consommation de 5 000 kWh et que votre dernier relevé en mentionne une de 7 000 kWh, cela signifie que vous avez consommé 2 000 kWh sur la période de facturation ($7\ 000 - 5\ 000 = 2\ 000$).

La facture précise l'indice (volume d'énergie consommée) de la consommation actuelle et précédente (basée sur la consommation réelle du foyer ou sur une estimation).

Les échéances futures sont également indiquées.

- Les dates prévues des factures à venir.
- La date prévisionnelle du prochain relevé des compteurs.



INFORMATIONS SUR LES COMPTEURS COMMUNICANTS

Les compteurs Linky et Gazpar sont appelés compteurs communicants. Ils ne génèrent pas, en eux-mêmes, d'économie d'énergie, mais ils permettent de mieux suivre la consommation d'électricité et de gaz.

En plus de l'affichage sur le compteur, mes données de consommation mensuelles et journalières (exprimées en kWh) sont disponibles sur le site du gestionnaire de réseau.



COMMENT ACCÉDER À CES INFORMATIONS ?

→ En m'inscrivant sur le site internet d'ENEDIS : www.enedis.fr pour l'électricité et de GRDF : www.grdf.fr pour le gaz.

→ En créant mon espace personnel, protégé par un identifiant et un mot de passe :

- pour l'électricité sur le site d'ENEDIS <https://mon-compte.enedis.fr>
- pour gaz sur le site GRDF <https://monespace.grdf.fr/monespace/creation>



COMMENT MIEUX MAÎTRISER SA CONSOMMATION ?

- Je peux utiliser un système d'alerte en cas de dépassement d'un seuil de consommation que je me fixe : c'est un service que proposent ENEDIS et GRDF.
 - Je peux également m'équiper d'un dispositif ou d'une application pour afficher ma consommation d'énergie (en kWh et en €) en temps réel dans mon logement.
- Ce type de dispositif permet de mieux suivre sa consommation pour mieux la maîtriser.
- Au plus tard le 1^{er} octobre 2022, les fournisseurs devront proposer une offre de transmission des données à leurs clients bénéficiaires du chèque énergie et équipés d'un compteur communicant.

LES AIDES MOBILISABLES POUR RÉGLER MA FACTURE D'ÉNERGIE



LES CHÈQUES ÉNERGIES

→ C'est quoi ?

Il s'agit d'un chèque qui permet d'aider un ménage à revenus modestes à payer ses dépenses d'énergie quelle que soit l'énergie de chauffage utilisée.

→ Pour qui ?

Il est attribué sous condition de ressources (revenu fiscal de référence) et de composition familiale.

→ Combien ?

Le montant du chèque varie entre 48 et 227 €, selon les ressources et la composition du foyer.

→ Comment en bénéficier ?

Aucune démarche n'est nécessaire. Il est envoyé automatiquement aux ménages éligibles. Il faut juste veiller à faire sa déclaration de ressources même si l'on n'est pas imposable.

Pour plus d'informations :
<https://chequeenergie.gouv.fr/>



LE FONDS DE SOLIDARITÉ LOGEMENT (FSL)

→ C'est quoi ?

Le Fonds de Solidarité Logement propose des aides pour le paiement des dettes d'énergie, d'eau ou de télécommunications.

→ Pour qui ?

Pour bénéficier de ces aides il faut avoir des ressources inférieures à 1,5 fois le RSA, être dans un logement décent et adapté à sa situation, et reprendre le paiement de ses consommations courantes.

→ Combien ?

Le FSL peut ainsi intervenir pour des dettes d'énergie jusqu'à 1 200 € sur 5 ans, pour des dettes d'eau jusqu'à 1 200 € sur cinq ans ou pour des impayés de télécommunications jusqu'à 500 € par an.

→ Comment en bénéficier ?

Pour demander une aide FSL, je me rends dans le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de ma commune ou dans une Unité Territoriale de Prévention et d'Action Sociale (UT-PAS) du Département ou dans une association compétente proche de chez moi.

Pour plus d'informations :
<https://www.lillemetropole.fr/fonds-de-solidarite-logement>



LE DIAGNOSTIC DE PERFORMANCE ÉNERGÉTIQUE

Le diagnostic de performance énergétique (DPE) est un document obligatoire à transmettre lorsqu'un particulier souhaite vendre ou louer son bien.

Ce diagnostic permet à l'acquéreur ou au locataire d'estimer ses futures factures énergétiques puisque le DPE évalue la consommation d'énergie du logement.



DANS LES FAITS

Par des gestes simples et quotidiens, il est possible de générer de réelles économies d'énergie à la maison (et au bureau !). Découvrez ces trucs et astuces gratuits ou peu coûteux à mettre en œuvre soi-même.

J'ADOpte LES ÉCO-GESTES !



ÉCONOMISER SUR LA VENTILATION

- **J'aère chaque pièce tous les jours**, à raison de 5 à 10 minutes par jour, même en hiver. Cela régule le taux d'humidité qui doit être compris entre 40 et 50 %.
 - **Je nettoie régulièrement les grilles d'aération** pour optimiser la circulation de l'air.
- Ce geste permet de respirer un air plus sain et d'assécher l'air à l'intérieur du logement, même en hiver. Un logement dont l'air est sec se réchauffe plus vite.



ÉCONOMISER SUR L'ÉCLAIRAGE

- **J'opte pour des ampoules à économie d'énergie (LED)** qui consomment 4 fois moins et qui durent 15 fois plus longtemps que les ampoules classiques.
- **Je privilégie la lumière naturelle** en dégageant les fenêtres et en privilégiant des murs clairs qui réfléchissent mieux la luminosité.
- Lorsque je sors d'une pièce, **j'éteins la lumière.**
- **Je dépoussiére régulièrement les ampoules** pour optimiser la luminosité.



ÉCONOMISER SUR LE CHAUFFAGE

- **J'adapte la température des pièces en fonction de leur usage.** La température idéale dans les pièces de vie est de 19°C et de 16/17°C dans les chambres (baisser le chauffage de 1°C, c'est 7% d'économie d'énergie par an).
- **Lorsque je m'absente** pour une courte durée **je baisse la température** de 4°C, et si je m'absente plus longtemps (plus de deux jours), je règle le chauffage sur le mode « hors gel ».
- **Je ne couvre pas les radiateurs** afin de permettre une bonne circulation de la chaleur.
- **Je dépoussière les entrées et sorties d'air des radiateurs** deux fois par an.
- **Je purge les radiateurs** une fois par an.
- **J'installe des robinets thermostatiques** sur les radiateurs.
- **J'entretiens ma chaudière tous les ans** (c'est obligatoire) pour bénéficier de gains énergétiques.
- Afin de ne pas perdre la chaleur emmagasiné, **j'opte pour des rideaux épais** que je ferme la nuit tout comme les volets. **Je calfeutre le bas de la porte** d'entrée pour une isolation plus optimale mais pas les portes intérieures pour permettre la circulation d'air entre chaque pièce.
- **Je calorifuge le circuit de chauffage** et d'eau chaude sanitaire dans les pièces non chauffées (garage, cellier, cave...) ou dans les faux-plafonds.
- **J'installe une trappe d'obturation du conduit de cheminée** à garder fermée quand la cheminée n'est pas utilisée.

(Mieux !) Je remplace ma cheminée à foyer ouvert ou mon insert ou poêle à bois ou pellets grâce à la prime Air-Bois de 1 600 € de la Métropole Européenne de Lille.

Pour plus d'informations :
<https://www.maisonhabitatdurable-lillemetropole.fr/ameliotheque/prime-air-bois>



ÉCONOMISER SUR L'ÉLECTROMÉNAGER

LES APPAREILS DE PRODUCTION DE FROID

- **Je règle la température du réfrigérateur sur 5°C** (-1°C sup. = +5 à 10% de consommation énergétique).
- Lorsque le givre du congélateur dépasse 4 mm, **je dégivre**.
- **Je vérifie l'étanchéité des joints** du réfrigérateur.
- **J'attends que mes plats refroidissent avant de les mettre au réfrigérateur.**
- **Je ne place pas le réfrigérateur / congélateur à côté d'une source de chaleur** (chauffage, four) et je ne le colle pas au mur.
- **Je nettoie la grille arrière** une fois par an.
- **Je ne surchauffe pas la pièce où se trouve le réfrigérateur / congélateur.**

LE CHAUFFAGE ET L'EAU CHAUDE SANITAIRE

- **Je règle mon chauffe-eau à 55°C** (La température légale doit être comprise entre 50 et 60 °C)

LA MACHINE À LAVER

- **J'effectue des cycles à basse température** (30°C c'est suffisant) et je privilégie le programme « éco » de la machine.
- **J'utilise la machine à laver durant les heures creuses** si c'est possible.
- **Je remplis la machine entièrement** mais je ne la surcharge pas non plus.

L'ÉLECTROMÉNAGER EN GÉNÉRAL

- **Je me procure de préférence des appareils** et des équipements conomes, **avec une étiquette énergie C** au minimum.
- **Je ne laisse pas mes appareils en veille** si je ne les utilise pas. Je peux utiliser une multiprise coupe veille.
- **J'éteins l'ordinateur et son écran le soir** (astuce : un ordinateur portable consomme nettement moins qu'un ordinateur fixe).
- **Je recharge mon smartphone la nuit et je débranche le chargeur** quand je ne m'en sers pas.



ÉCONOMISER SUR L'EAU

- Lorsque je me brosse les dents, que je me savonne ou que je me rase, **je ne laisse pas l'eau couler.**
- **Je privilégie la douche** (de 5 à 7 min) plutôt que le bain car sa consommation d'eau équivaut à la consommation d'eau de cinq douches.
- **J'installe des éco-mousseurs** sur les robinets ou une douchette économe.
- **Quand je fais la vaisselle, je veille à utiliser un bac d'eau claire et un bac d'eau mousseuse pour réduire la quantité d'eau consommée.**
- **Je préfère le lave-vaisselle bien rempli à la vaisselle à la main.**
- **Je surveille mon compteur** afin de repérer et réparer les fuites d'eau.
- **Je ferme l'arrivée d'eau de mon logement en cas d'absence prolongée** pour me prémunir des fuites inopinées.
- **J'arrose mon jardin ou mes plantes avec l'eau de pluie collectée grâce à un récupérateur.**
- **J'arrose en soirée** pour réduire les pertes dues à l'évaporation.
- En situation de vigilance et d'alerte sécheresse, **je tiens compte des arrêtés préfectoraux**, réglementant les usages de l'eau en vue de la préservation de la ressource en eau.

Retrouver d'avantage de conseils pour économiser l'eau sur : <https://www.mel-ileo.fr> rubrique Informations & Conseils.



ÉCONOMISER SUR LA CUISSON

- **Je couvre les casseroles** quand je cuisine. L'eau boue en trois à quatre fois moins de temps.
- **Je veille à adapter mes casseroles à la taille du brûleur.**
- **J'utilise des accessoires adéquats :** pour cuire des légumes, par exemple, une cocotte-minute est plus efficace qu'une casserole et donc plus économe en énergie.
- **Je nettoie régulièrement les brûleurs de la gazinière.** Si la flamme est jaune, c'est révélateur d'un manque d'oxygène et signifie qu'ils sont encrassés.
- **Un four à micro-ondes consommant beaucoup moins d'énergie qu'un four classique, je le privilégie pour réchauffer mes plats.**



GÉRER LE CONFORT D'ÉTÉ DE MON LOGEMENT

- **Je ferme les rideaux, voire les volets, durant les journées de grande chaleur.**
- **J'aère les pièces** dans la matinée et en soirée.



ÉCONOMISER SUR LE TRANSPORT

- **J'utilise moins ma voiture quand je le peux** : cela nécessite un peu d'organisation mais ça permet de faire des économies, quel que soit le mode de fonctionnement (moteurs thermiques ou électriques).
- **J'opte pour la mobilité douce** : 1km en ville = 10 min de marche, bonne pour la santé. Au-delà, un vélo peut s'avérer pratique.
- **J'utilise les transports en commun** (bus, tramway, métro) **et le vélo et je teste la solution du covoiturage pour les trajets plus longs.**

Plus d'information sur www.ilevia.fr



L'ÉNERGIE DANS LE LOGEMENT

Un logement mal isolé entraîne une **consommation excessive** en chauffage, eau chaude sanitaire ou encore climatisation.

Selon l'Ademe, 25 à 30 % des **dépériences de chaleur** se font par le toit, 20 à 25 % par les murs et 10 à 15 % par les parois vitrées. Dans une maison ancienne ou un immeuble collectif, une opération d'**isolation énergétique** combinée à un changement de chaudière peut suffire à **diviser par deux le budget énergie**.

Isoler son logement et se doter de matériels de chauffage performants sont donc une priorité pour réduire sa facture de chauffage, limiter les émissions de gaz à effet de serre, et se protéger face aux futures variations des prix de l'énergie. **Rénover son logement** est également l'occasion de réfléchir à intégrer les énergies renouvelables (le solaire, ça marche aussi dans le Nord !).

Depuis plus de dix ans, la MEL a déployé **AMELIO, le service public de la MEL** pour la rénovation de l'habitat.

AMELIO propose du **conseil gratuit** sur les aspects techniques et sur les

aides financières aux travaux mobilisables (via les conseillers France Rénov'), sur les aspects architecturaux et juridiques.

AMELIO propose également un **accompagnement aux travaux** de rénovation énergétique et d'adaptation de l'habitat à la perte d'autonomie et au handicap (diagnostic, identification des aides financières mobilisables, aide au choix des entreprises, suivi des travaux).

La Maison de l'Habitat Durable est la porte d'entrée principale vers l'ensemble des services et dispositifs proposés par AMELIO. Ses hôtes d'accueil y délivrent toutes les informations utiles pour construire, rénover, adapter ou « mieux habiter » son logement.

Elle propose à l'ensemble des métropolitains :

- Un programme d'animations gratuites.
- Un lieu d'exposition et de démonstration.
- Un conseil personnalisé, gratuit et indépendant, sur rendez-vous : conseil architectural, conseil juridique, conseil technique et financier.

Contact

Maison de l'habitat durable

7 bis, rue Racine - 59000 Lille

Métro ligne 1

→ station **Wazemmes**

→ station **Gambetta**

Téléphone

+33 (0)3 59 00 03 59

Mail

maisonhabitatdurable@lillemetropole.fr

Site internet

maisonhabitatdurable.lillemetropole.fr

 @amelio.habitat

 @amelio_habitat

 @amelio-habitat

Horaires

Mardi

9h → 12h - 14h → 18h

Mercredi, jeudi, vendredi

9h → 12h30 - 13h30 → 18h

Samedi

9h → 12h30

LES ÉDITIONS DE LA MÉTROPOLE EUROPÉENNE DE LILLE
2, boulevard des Cités Unies - CS 70043 - 59040 Lille Cedex

Rédaction: MEL - Direction Transitions, Energie & Climat

Coordination de l'édition: MEL - Direction de la Communication

Direction artistique: MEL - Direction de la Communication

Mise en page et graphisme: Direction de la Communication

Photographies: MEL - Alexandre Traisnel, Olivier Buisine, Nicolas Fernandez / Direction de la Communication

Impression: MEL - Ressources partagées

Achevé d'imprimer en novembre 2022



MÉTROPOLE EUROPÉENNE DE LILLE

2 boulevard des Cités Unies

CS 70043

59040 Lille Cedex

T. +33 (0)3 20 21 22 23

■ lillemetropole.fr

