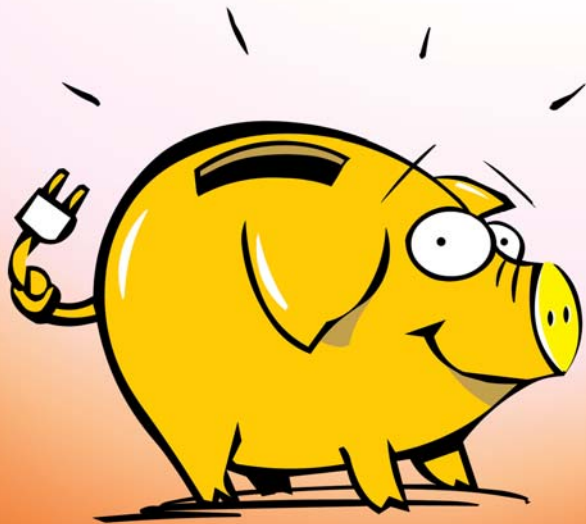


PLAN ÉCO-ÉNERGIE

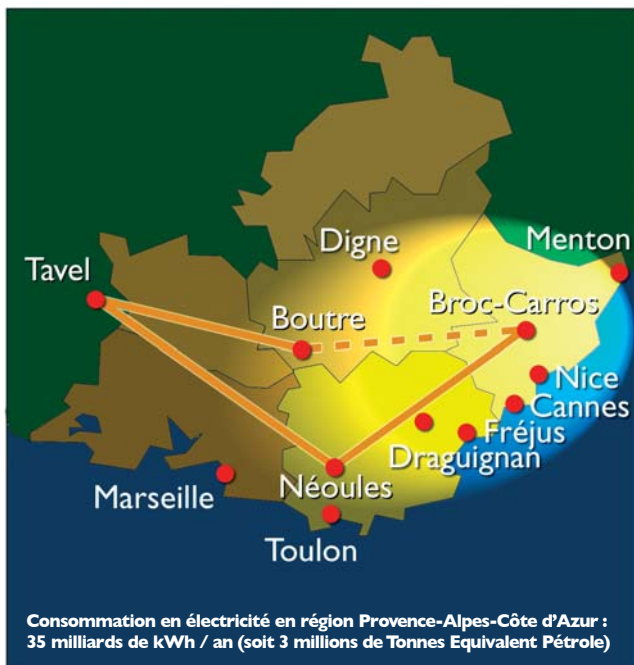
*j'y pense,  
j'y gagne!*

# 40 éco-conseils



**Les économies d'énergie :  
il suffit d'y penser.**

**Pour garantir  
l'alimentation électrique régionale...**



# Le Plan Eco-Energie

**➔ Apprenons tous à maîtriser notre  
consommation d'électricité**

Grande consommatrice d'électricité, la région Provence-Alpes-Côte d'Azur ne produit pourtant que 50 % de l'électricité dont elle a besoin. La partie Est de la région (Alpes-Maritimes, Est du Var et Alpes-de-Haute-Provence), est alimentée à partir du poste de production de Tavel (au Nord-Ouest d'Avignon), via deux axes 400 kV, véritables autoroutes de l'énergie :

- un axe Sud qui va jusqu'à Broc-Carros (près de Nice)
- un axe Nord qui s'arrête à Boutre (près de Manosque)

ainsi que par une ligne de moindre capacité de transit (225 kV) reliant Boutre à Broc-Carros.

**Cette situation s'avère très  
préoccupante, été comme hiver,  
lors des fréquents pics de consommation.  
L'alimentation électrique ne peut être  
totalement garantie.**

# Comment répondre aux besoins électriques tout en préservant notre environnement :

A l'issue d'un débat public et afin de desserrer la contrainte et sécuriser l'alimentation électrique de l'Est de la région, l'Etat a opté pour une solution originale comportant :

- L'étude du remplacement de la ligne électrique en 225 kV entre Boutre et Carros par une ligne 400 kV sur le même tracé,
- La mise en œuvre d'un programme pluriannuel de Maîtrise de la Demande d'Electricité et de Développement des Energies Renouvelables sur l'Est de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur : le **Plan Eco-Energie**.

**Cette option permettra de préserver l'environnement et les paysages de notre région.**

Pour être réellement efficace sur le long terme, le Plan Eco-Energie s'appuie sur deux axes :

## Le Développement des Energies Renouvelables

L'utilisation des énergies renouvelables est une réelle alternative pour les personnes souhaitant maîtriser leur consommation d'énergie, en respectant l'environnement. Certaines sont d'ailleurs particulièrement bien adaptées à l'usage domestique, comme l'énergie solaire (chauffe-eau, chauffage, électricité photovoltaïque) et le bois (inserts, poêles, chaudières).



## La Maîtrise des Consommations d'Electricité : "consommer moins en consommant mieux"

Maîtriser notre consommation en électricité, c'est nous engager à adopter des gestes simples mais indispensables au quotidien pour préserver nos paysages et notre qualité de vie.

Utiliser des ampoules à économie d'énergie, réduire son chauffage en cas d'absence, dégivrer régulièrement son réfrigérateur, ne pas laisser ses appareils en veille... Autant de petites habitudes qui vous permettront de faire diminuer le montant annuel de votre facture d'électricité (1650 euros) de 445 à 785 euros par an\* et de participer activement à la conservation du patrimoine actuel de notre région.

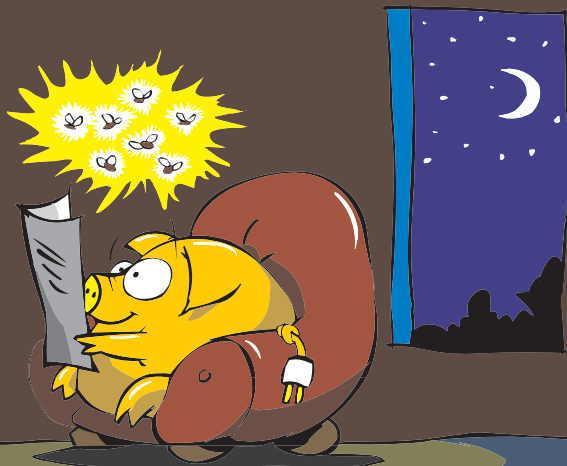
L'objectif de ce document est de vous guider dans cette démarche.

\* Les éléments présentés dans ce document sont calculés avec un kWh électrique à 0,11 euro TTC sur la base des consommations d'une famille de 4 personnes, résidant dans les Alpes-Maritimes dans une maison individuelle aux normes d'isolation de 1980, et équipée en "tout électrique" (sources : ADEME et EDF).

*Y penser c'est y gagner,  
pour soi-même, pour tous*  
**et pour notre environnement**

## → Côté lumière

L'éclairage,  
c'est 15% de la consommation\*.



\* Hors chauffage, eau chaude sanitaire et cuisson.

# 40 éco-conseils

- 1 Utiliser des ampoules à économie d'énergie dites "Lampes Basse Consommation" (LBC) ou "fluocompactes". Elles **consommant 4 fois moins et durent jusqu'à 10 fois plus** longtemps.
- 2 Une seule ampoule à économie d'énergie de 23 W épargne au cours de sa vie **620 kWh**.
- 3 Eteindre toujours toutes les lumières dans les pièces inoccupées. On fait vite des économies !
- 4 **Nettoyer ses lampes et luminaires**, c'est optimiser leur efficacité et gagner 40 % de flux lumineux.
- 5 Dans un logement de 80 m<sup>2</sup>, il y a 23 ampoules en moyenne. **Une seule ampoule halogène consomme** autant que les 22 autres réunies.
- 6 Faire entrer le maximum de **lumière naturelle dans les pièces**, en dégagant les fenêtres et en privilégiant des murs clairs qui réfléchissent mieux la luminosité.

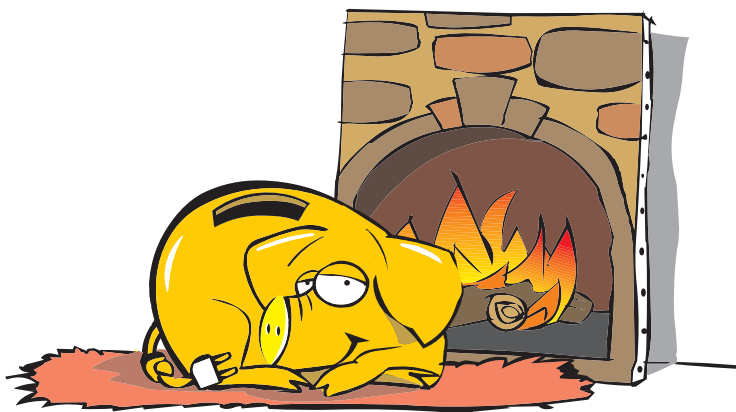
Soigner son éclairage,  
c'est participer à la réduction de ses dépenses électriques

jusqu'à **50** euros/an

et protéger notre environnement

# ➔ Côté chauffage

La consommation  
d'une famille moyenne  
est d'environ  
8500 kWh/an (935 euros).



## 40 éco-conseils

- 7 Baisser la température du chauffage de 1°C génère une diminution de **7 % de la facture de chauffage**. Sur une saison de chauffe, et pour une famille de 4 personnes, l'économie représentera environ 62 euros.
- 8 **Pourquoi chauffer une maison vide !** Baisser le thermostat quand l'habitat est inoccupé et adapter la température aux différentes pièces et périodes de la journée (19°C dans les pièces à vivre, 16°C dans les chambres la nuit).
- 9 Un **entretien régulier du système de chauffage** diminue de 5 % la consommation d'énergie. Demander à son chauffagiste de vérifier si la pompe de circulation reliée à la chaudière est asservie au thermostat d'ambiance. Un mauvais asservissement peut conduire à des surconsommations pouvant aller jusqu'à 300 kWh (soit environ 30 euros/an) !
- 10 Pour limiter toute déperdition de chaleur, **fermer les volets la nuit** et, d'une façon générale, soigner l'isolation thermique de son habitat.
- 11 De retour de voyage, positionner le **thermostat sur "Confort"**. Inutile de le pousser au maximum, la température montera tout aussi rapidement en réduisant la consommation.
- 12 L'installation d'un insert bois ou d'un foyer fermé dans le conduit de cheminée permet d'utiliser une énergie locale renouvelable, non polluante et économique.

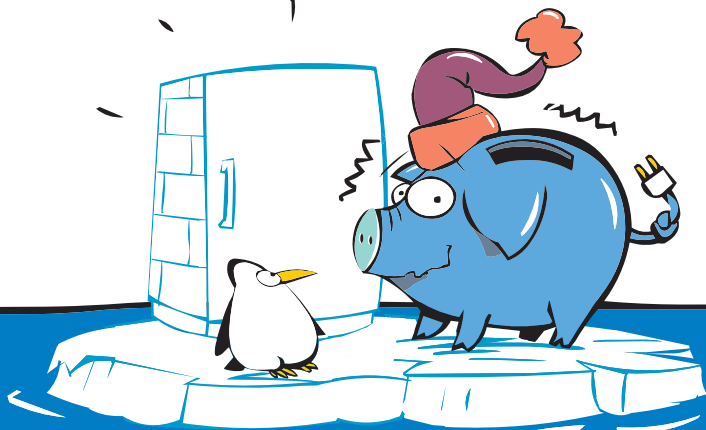
Être vigilant contre le gaspillage inutile de chaleur,  
c'est participer à la réduction de ses dépenses électriques

jusqu'à **110** euros/an

et jusqu'à 270 euros / an avec un insert bois  
et protéger notre environnement

# ➔ Côté froid

**Le réfrigérateur  
et le congélateur comptent pour  
le tiers de la consommation\*.**



\* Hors chauffage, eau chaude sanitaire et cuisson.

# 40 éco-conseils

**13** Choisir des appareils électroménagers de **Classe A** (Étiquette Énergie : du A très économe au G très gourmand en électricité).

**14** Régler le thermostat du **réfrigérateur à +5°C** et placer un thermomètre à l'intérieur afin de vérifier la température.

**15** Éviter de juxtaposer un appareil de production de **froid avec un four** ou une cuisinière.

**16** Installé dans une pièce à 23°C, le réfrigérateur **consomme 38 % de plus** que dans une pièce à 18°C.

**17** Privilégier les appareils dits classiques aux réfrigérateurs / congélateurs de type américain qui **consomment 3 fois plus d'électricité**.

**18** Nettoyer une fois par an la **grille arrière** du réfrigérateur. Son encrassement double la consommation électrique de l'appareil.

**19** Un dégivrage régulier (tous les 6 mois) prévient l'accumulation de glace dans les appareils : **4 cm de givre = une consommation électrique doublée**.

**20** Attendre que les plats cuisinés aient **refroidi** avant de les placer dans le réfrigérateur.

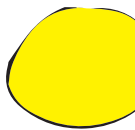
**Etre attentif aux consommations de ses appareils de froid, c'est participer à la réduction de ses dépenses électriques**

**jusqu'à 85 euros /an**

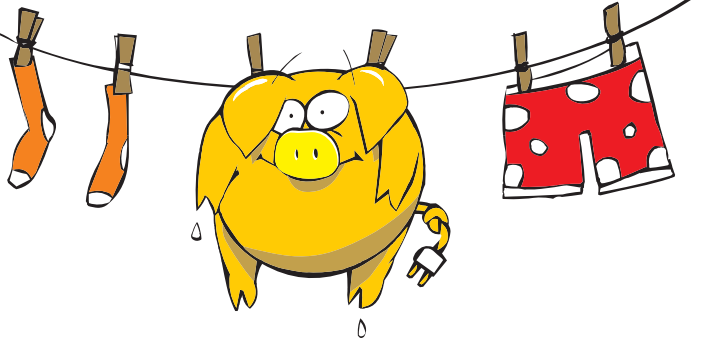
**et protéger notre environnement**



# Côté propre



**Lave-linge, lave-vaisselle  
et sèche-linge représentent  
environ 25 % de la consommation  
électrique\*.**



# 40 éco-conseils

- 21 Equiper les appareils de lavage d'un programmeur pour fonctionner en **heures creuses** permet une réduction de la facture annuelle d'électricité de 25 euros.
- 22 Les lessives à basse température (30 à 40°C) consomment **trois fois moins d'énergie** qu'un cycle à 90°C.
- 23 Utiliser de préférence la "touche Eco" ou "demi-charge" afin de **diminuer la consommation de 25 %**.
- 24 Un sèche-linge consomme **2 fois plus** qu'un lave-linge. Mieux vaut donc installer une corde à linge !
- 25 Machine à laver de grande capacité (6kg) et espacement des lessives : c'est la formule idéale pour toute famille de 3 personnes !
- 26 Si votre lave-vaisselle le permet, le raccorder à une alimentation en eau chaude lorsque celle-ci n'est pas produite par un ballon électrique. **80 % de l'énergie utilisée par le lave-vaisselle sert à chauffer l'eau.**
- 27 Eviter les cycles "intensifs" ou "spécial casseroles" du lave-vaisselle. Ils demandent **40 % d'électricité de plus que les programmes classiques.**
- 28 Choisir une machine à laver à **forte puissance d'esorage**, le linge séchera plus vite.

**Etre attentif aux consommations de ses appareils électroménagers, c'est participer à la réduction de ses dépenses électriques**

**jusqu'à 50 euros /an**

**et protéger notre environnement**

\* Hors chauffage, eau chaude sanitaire et cuisson.

# 40 éco-conseils

## Côté clim.

En période de pointe estivale, la climatisation représente 40 % de la consommation globale d'électricité de l'Est de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur.



- 29 Privilégier l'installation de protections solaires (volets, pare-soleil, végétation adaptée...) avant la mise en place d'un système de rafraîchissement.
- 30 Ventiler son logement la nuit et le matin afin de profiter de la **fraîcheur gratuite** !
- 31 **Fermer portes et fenêtres** durant le fonctionnement du climatiseur et proscrire l'installation de climatiseur mobile s'il est raccordé à une fenêtre entrebâillée.
- 32 Poser des stores à l'extérieur des fenêtres ; le climatiseur peut ainsi rafraîchir l'air ambiant des pièces sans avoir besoin d'absorber l'échauffement des vitres par un surcroît de puissance.
- 33 Réduire la température de 3°C par rapport à votre extérieur suffit à rafraîchir votre intérieur.

Mieux gérer la climatisation, c'est participer à la réduction de ses dépenses électriques et protéger notre environnement

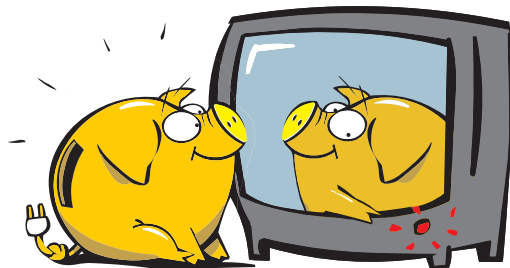
jusqu'à **30 euros /an**

et bien plus avec un rafraîchissement naturel

# 40 éco-conseils

## Côté veille

Les appareils en veille consomment même si l'on ne s'en sert pas !



- 34 La consommation en veille d'un appareil électrique peut s'apparenter à une fuite d'eau. Ces appareils sont très nombreux dans une maison et consomment 24h/24, 365 jours par an. Attention aux **"veilles sournoises"** : téléviseur, amplificateur d'antenne, décodeur, magnétoscope, ordinateur, chaîne hi-fi peuvent consommer jusqu'à 500 kWh/an.
- 35 Brancher tous les équipements sur une prise multiple commandée par un interrupteur.

Préférer l'arrêt à la veille, c'est participer à la réduction de ses dépenses électriques

jusqu'à **50 euros /an**

et protéger notre environnement

## ➔ Côté eau chaude

L'eau chaude aussi,  
c'est de l'énergie !



# 40 éco-conseils

**36** Ne pas gaspiller l'eau chaude : préférer une douche à un bain. 200 litres pour remplir une baignoire contre **60 litres pour une douche** et traquer les fuites.

**37** Adapter la puissance électrique souscrite en fonction de la capacité du ballon d'eau chaude. A partir de 100 litres, il est conseillé de recourir au double tarif EDF.

**38** Les appareils à gaz disposent aujourd'hui d'un système **d'allumage automatique du brûleur, sans veilleuse**, qui permet un gain d'énergie appréciable. Cette veilleuse fonctionne en permanence et consomme en moyenne 1200 kWh/an hors appels d'utilisation de l'appareil.

**39** Isoler thermiquement le ballon d'eau chaude sanitaire et les canalisations s'ils sont dans un local non chauffé. **Les pertes peuvent atteindre 500 kWh/an.**

**40** Installer un chauffe-eau solaire dans sa maison individuelle. Il permet de **couvrir jusqu'à 70 % des besoins énergétiques** nécessaires à la production d'eau chaude.

Rationaliser sa consommation d'eau chaude,  
c'est participer à la réduction de ses dépenses électriques

jusqu'à **70** euros /an

et jusqu'à 250 euros / an avec un chauffe-eau solaire  
et protéger notre environnement



Si vous suivez ces éco-conseils, vous pourrez facilement réaliser de 25 à 45 % d'économie soit 445 à 785 euros gagnés sur votre facture annuelle d'électricité.

Le phénomène de l'effet de serre est étroitement connecté à l'activité humaine et à nos consommations d'énergie. La lutte contre l'augmentation de l'effet de serre est l'affaire de tous.

En appliquant les éco-conseils, vous serez un acteur efficace de cette lutte et contribuerez à la préservation de nos paysages et notre qualité de vie.



**Participer au Plan Eco-Energie, c'est être conscient que les petits gestes du quotidien ont un réel impact sur notre environnement.**

*Vous, nous, on est tous gagnants !*

## Les Partenaires du Plan Eco-Energie

Ces gestes simples du quotidien que chacun est incité à adopter s'intègrent dans un important programme de Maîtrise de la Demande d'Electricité et de Développement des Energies Renouvelables : pouvoirs publics, collectivités locales, organismes consulaires et socio-professionnels, entreprises, énergéticiens et associations s'impliquent dans la mise en œuvre d'un vaste plan d'actions visant à réduire leurs consommations d'énergie, notamment électrique. Ce programme, d'une ampleur sans précédent, va constituer une vitrine nationale voire internationale en termes d'innovation et de prise en main de l'avenir énergétique local.



Co-présidé par **le Préfet des Alpes-Maritimes** et **le Président du Conseil Régional Provence-Alpes-Côte d'Azur**, avec l'appui de **l'ADEME** (Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie), de **EDF** (Electricité de France) et de la **DRIRE** (Direction Régionale de l'Industrie, de la Recherche et de l'Environnement), il réunit les partenaires suivants : services départementaux déconcentrés de l'Etat, Départements et associations des maires concernés, organismes consulaires, RTE (Réseau de Transport d'Electricité), Gaz de France, associations de protection de l'environnement, organisations professionnelles.

Pour des conseils personnalisés, contactez les **Espaces Info-Energie** :



- CAUE 06 - Nice (06) : 04 92 00 38 38
- Planète Science Méditerranée - Grasse (06) : 04 92 60 78 75
- CSIL - Cannes (06) : 04 93 39 08 77
- ADEE - Fréjus (83) : 04 94 51 41 36
- ACOFOR 83 - Cogolin (83) : 04 94 55 70 33
- Syndicat Mixte des Pays du Verdon - Castellane (04) : 04 92 83 64 22

# le Plan Eco-Energie

est le programme  
de **Maîtrise de la Demande d'Electricité**  
et de **Développement des Energies Renouvelables**  
sur l'Est de la région **Provence-Alpes-Côte d'Azur**.

[www.planecoenergie.org](http://www.planecoenergie.org)

**ADEME**



Agence de l'Environnement  
et de la Maîtrise de l'Energie



*Liberté • Egalité • Fraternité*  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

PRÉFECTURE DES ALPES-MARITIMES

Région



Provence-Alpes-Côte d'Azur

**EDF**  
Electricité  
de France