



Rien de plus qu'un acte simple, respectueux de l'environnement, que l'on peut accomplir sans changer fondamentalement ses habitudes. Cumulés, ces petits gestes individuels contribuent à la préservation collective de l'environnement.

Énergie

Améliorer son habitat, jouir d'un plus grand confort, réduire sa facture énergétique et diviser les émissions de gaz à effet de serre. C'est tout l'enjeu de cette rubrique. La consommation des bâtiments représente en effet un quart des émissions de gaz à effet de serre du territoire national.

[Contacter l'Espace Info Energie de la Métropole pour plus de précisions](#)

- [Chauffage](#)
- [Lumière](#)
- [Consommation énergétique](#)
- [Air](#)

- **Ne surchauffez pas** les pièces de votre habitation.
Une température bien réglée et programmée offre confort et économies : 1°C de trop équivaut à 7% de dépenses en plus !

-
- **Isolez votre logement** pour plus d'économies et de confort.
Réaliser des travaux d'isolation engendre des économies d'énergie potentielles de l'ordre de 10 à 30 % pour le toit et les murs, 10 % en moyenne pour le remplacement des fenêtres par du double vitrage, 5 % en moyenne pour les planchers.
 - **Entretenez votre chaudière régulièrement** pour vous garantir un fonctionnement optimal.
Remplacer tous les 15 ans une chaudière, c'est réduire de 15 % à 40 % l'énergie consommée. Un entretien régulier de vos systèmes de chauffage, c'est 8 à 12 % d'énergie consommée en moins.
 - **Utilisez un thermostat d'ambiance.** Cela permet d'optimiser la gestion des températures en fonction de l'utilisation des pièces.
Dans le cas d'une maison bien isolée et étanche à l'air, les températures idéales sont de 17°C dans les chambres et de 19°C dans les autres pièces.
 - **Installez des robinets thermostatiques**
Ils permettent une régulation plus fine en adaptant la température de chaque pièce.
 - **Veillez à ce que vos conduits de cheminées non utilisés soient bien fermés par une trappe**
La sensation de confort thermique ne dépend pas seulement de la température ambiante de l'air mais aussi de la température de surface des murs, de l'humidité et des éventuels courants d'air de la pièce.
 - **Éteignez la lumière** quand vous quittez une pièce ou lorsque la lumière naturelle suffit et **donnez le réflexe à vos enfants !**
 - **Utilisez des ampoules basse consommation** (que vous rapporterez au magasin ou en déchetterie lorsqu'elles sont usagées).
Une ampoule basse consommation consomme 5 fois moins d'énergie qu'une ampoule
-

classique. Sa durée de vie est 10 fois plus longue. C'est pourquoi les ampoules électriques à incandescence ont été progressivement supprimées de la vente depuis le 1er juillet 2009.

- Avant d'acheter un appareil électroménager, pensez à **consulter son Étiquette énergie** (la lettre A + correspondant à un appareil très économique).
- **Faites la poussière sur vos ampoules.**
La poussière engendre une surconsommation énergétique de 5 à 7% et réduit la durée de vie des ampoules.
- **Éteignez complètement les appareils électriques** (TV, ordinateurs, imprimante) en installant si nécessaire des coupes veilles.
Les veilles d'appareils électriques consomment 150 à 500 kWh par an et par personne soit environ 16 à 55€/an.
- **Dégivrez régulièrement votre réfrigérateur et votre congélateur.**
- **Ne laissez pas la porte de votre réfrigérateur trop longtemps ouverte.**
- **Couvrez vos casseroles.**
Cela permet de garder la chaleur produite et donc de diminuer l'énergie nécessaire à la cuisson.
- **Nettoyez régulièrement les bouches de ventilation et aérez chaque jour 10 min.**
Cela permet de conserver un air sain et évite les problèmes d'humidité.

- **Entretenez soigneusement votre installation de ventilation tous les trois ans.**

Entretenez sérieusement votre installation de ventilation tous les trois ans. Nettoyez tous les ans les bouches de reprise à l'eau chaude et au savon de Marseille : elles récupéreront la plus grande partie de leur potentiel d'aspiration.

- [Réseau des bonnes pratiques](#)
- [Organisateurs de manifestation](#)
- [Ils ont été labellisés](#)
- [Environnement sonore](#)
- [Cartographie du bruit de la Métropole](#)
- [Plan de Prévention du Bruit dans l'Environnement](#)

Liens transversaux de livre pour Habitants, citoyens, usagers

- [Réseau des bonnes pratiques >](#)