

9.3.5. Bonnes pratiques individuelles

A côté des solutions techniques proposées dans ce rapport, il existe de nombreux gestes et travaux simples à mettre en œuvre sur les parties privatives.

<p>Enveloppe</p>	<ul style="list-style-type: none"> ☑ Installer de nouveaux joints sur les menuiseries vieillissantes et peu étanche à l'air permet de réduire la sensation de froid dans le logement en réduisant l'effet de courant d'air et donc de moins mobiliser le chauffage individuel. ☑ Des joints sur les portes permettent également de grandement réduire le bruit pouvant venir des parties communes. ☑ Pour éviter les surchauffes en été il existe des films réfléchissant à coller sur la vitre afin de limiter les apports solaires en revanche cela impacte aussi les apports gratuits en hiver. ☑ Fermer les rideaux et volets la nuit et pendant l'inoccupation permet d'éviter un échange thermique par rayonnement entre l'intérieur et l'extérieur. En revanche dès qu'il y a du soleil il est conseillé de les ouvrir.
<p>Chauffage</p>	<ul style="list-style-type: none"> ☑ Baisser ou couper le chauffage la nuit. ☑ Chauffer la salle de bains 30 minutes avant et après son utilisation et limiter la température le reste du temps. ☑ Bien dégager les radiateurs (un simple rideau ou meuble devant réduit son efficacité et le brassage de l'air chaud)
<p>Ventilation</p>	<ul style="list-style-type: none"> ☑ En hiver limiter le temps d'ouverture des fenêtres (10 minutes par jour) afin d'éviter les fuites de chaleur. En effet non seulement la chaleur fuit par les fenêtres ouvertes mais l'énergie nécessaire pour réchauffer une pièce refroidie est plus importante que l'énergie nécessaire à la maintenir à température. ☑ Couper les radiateurs lors de l'ouverture des fenêtres. ☑ En été ouvrir les fenêtres le soir et la nuit pour « pré-refroidir », cette mesure est particulièrement efficace pour les bâtiments avec une forte inertie ☑ N'obstruez pas les bouches de ventilation qui servent à évacuer l'humidité et les polluants issus de la cuisson et de la respiration. Un logement humide est plus compliqué à réchauffer.
<p>Eclairage</p>	<ul style="list-style-type: none"> ☑ Remplacer les ampoules halogènes et à incandescence par des lampes fluorescentes compactes (fluo-compact) ou des lampes led. ☑ Favoriser l'éclairage naturel en ouvrant les volets et les rideaux et volets autant que possible (sauf l'été en période de forte chaleur).
<p>Appareils électriques</p>	<ul style="list-style-type: none"> ☑ Couper les veilles la nuit. ☑ Dégivrer régulièrement le réfrigérateur, essayer de ne pas le coller contre le mur (réserver au moins 20 cm derrière pour favoriser la circulation de l'air) ☑ Prendre en compte la performance énergétique des appareils électroménagers lors de l'achat.

Il s'agit là d'une liste non exhaustive, de nombreux autres gestes du quotidien existent pour limiter ses consommations énergétiques que l'on peut retrouver sur le site de l'Agence De l'Environnement et de la Maitrise de l'Energie (ADEME) <http://www.ademe.fr/guides-fiches-pratiques>.