

### 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.

<b>Enveloppe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Installer de <b>nouveaux joints sur les menuiseries vieillissantes</b> 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.</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Des joints sur les portes permettent également de grandement <b>réduire le bruit</b> pouvant venir des parties communes.</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 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.</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 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.</li> </ul>
<b>Chauffage</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Baisser ou couper le chauffage la nuit.</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Chauffer la salle de bains 30 minutes avant et après son utilisation et limiter la température le reste du temps.</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> <b>Bien dégager les radiateurs</b> (un simple rideau ou meuble devant réduit son efficacité et le brassage de l'air chaud)</li> </ul>
<b>Ventilation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> 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 <b>pour réchauffer une pièce refroidie est plus importante que l'énergie nécessaire à la maintenir à température.</b></li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Couper les radiateurs lors de l'ouverture des fenêtres.</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 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</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> N'obstruez pas les bouches de ventilation qui servent à évacuer l'humidité et les polluants issus de la cuisson et de la respiration. <b>Un logement humide est plus compliqué à réchauffer.</b></li> </ul>
<b>Eclairage</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Remplacer les ampoules halogènes et à incandescence par des lampes fluorescentes compactes (fluo-compact) ou des lampes led.</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Favoriser l'éclairage naturel en ouvrant les volets et les rideaux et volets autant que possible (sauf l'été en période de forte chaleur).</li> </ul>
<b>Appareils électriques</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Couper les veilles la nuit.</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Dégivrer régulièrement le réfrigérateur, essayer de ne pas le coller contre le mur (réservé au moins 20 cm derrière pour favoriser la circulation de l'air)</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Prendre en compte la performance énergétique des appareils électroménagers lors de l'achat.</li> </ul>

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>.