

BINICÉTABLES  
— SUR MER —

LE  
GUIDE  
DE L'ÉCO  
MALLETTTE



# UNE ÉCOMALLETTE, POURQUOI FAIRE ?

Inspirée de la commune de Betton, les outils contenus dans cette écomalette (EM) me permettent non seulement de mesurer mes consommations en eau et énergie, mais également de les réduire pour alléger mon porte-monnaie et mon impact sur la planète !

L'EM est prêtée selon sa disponibilité à chaque habitant de Binic-Etables sur Mer qui en fait la demande. Pour cela :

- **Je prends contact** avec la commune pour connaître les disponibilités de prêt de l'EM. Si celle-ci est disponible aux dates souhaitées, je conviens d'un rendez-vous pour venir la récupérer. Contact mairie : 02 96 70 64 18, ou par mail à [mairie@besurmer.fr](mailto:mairie@besurmer.fr) ou sur place aux heures d'ouverture

- Lors de mon rendez-vous, **je signe la convention de prêt** et récupère l'EM ainsi que son guide d'utilisation

- Au bout de 3 semaines, durée maximale du prêt renouvelable une fois s'il n'y a personne d'inscrit sur la liste d'attente, **je rapporte l'EM en mairie** pour faire l'état des lieux du matériel et partager mon bilan de l'expérience.

## ÉTAGE 1



- 1 Un bol et un sac débitmètre – Page 4
- 2 Un sac éco chasse d'eau – Page 4
- 3 Un assistant d'économie d'énergie, avec un boîtier, un capteur, et un câble Ethernet – Page 4
- 4 Un wattmètre – Page 5
- 5 Trois aérateurs/mousseurs pour évier et lavabo et leur clé d'installation – Page 5
- 6 Un bloc multiprise avec interrupteur – Page 5



## ÉTAGE 2

### Légende



Cet outil est en lien avec l'énergie  
(exemple : assistant d'économie d'énergie, wattmètre, ampoules LED)



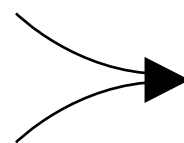
Cet outil est lié à la qualité de l'air  
(exemple : capteur de qualité de l'air)



Cet outil est en lien avec l'eau  
(exemple : débitmètre, sac débitmètre pour douche, pommeau de douche digital, sablier de douche, mousseurs)



C'est à moi de remplir !



*Pour chaque outil, vous trouverez :*

- Son aperçu et nom
- Sa référence
- Son prix TTC
- Sa fonction
- Son utilisation
- Quelques précisions éventuelles

- 7 Un compteur d'eau connecté– Page 6
- 8 Six ampoules LED– Page 7
- 9 Un capteur de la qualité de l'air avec un chargeur et un thermomètre– Page 7
- 10 Un pommeau de douche digital – Page 6
- 11 Une ventouse de 3 sabliers– Page 6

## ÉTAGE 1

1°C en moins,  
c'est 150€  
d'économisé  
à l'année !



### 1 assistant d'économie d'énergie

+ 1 boîtier, 1 capteur, 1 câble Ethernet

- Ecojoko monkey pack
- 8€ location, 200€ achat
- Mesure la consommation d'énergie en temps réel et calcule les éventuelles économies. L'idéal est que le compteur soit dans mon logement ou proche de celui-ci, l'appareil fonctionnant par ondes.
- Utilisation :
  - 1) Je place le capteur du boîtier au-dessus de mon compteur, au centre et contre le mur
  - 2) Je télécharge l'application Ecojoko
  - 3) Je crée mon compte
  - 4) Je me laisse guider pour découvrir l'application, et je peux également faire défiler les informations grâce aux boutons situés au-dessus de l'appareil



### 1 sac éco chasse d'eau

- Sac eco chasse d'eau EQWERGY
- 5€
- Diminue par 2 le volume d'eau utilisé pour la chasse d'eau
- Utilisation :
  - 1) Je suis les étapes indiquées sur le sac
  - 2) Je fais un test couvercle ouvert pour vérifier que rien ne gêne le mécanisme de chasse d'eau

### 1 bol débitmètre

+ 1 sac débitmètre

- Socla
- 25€
- Permet de mesurer le débit des points d'eau, c'est-à-dire la vitesse à laquelle l'eau sort de mon robinet à la minute
- Utilisation :
  - 1) Je place le bol débitmètre sous la source d'eau (la partie centrale doit recueillir l'eau)
  - 2) J'ouvre le robinet puissance maximale
  - 3) J'attends quelques secondes et lis l'échelle de débit située sur le côté
- Précision : pour la douche, j'utilise plutôt le sac débitmètre ou le débitmètre connecté et suis les indications qui y sont inscrites.



## 3 aérateurs/ mousseurs pour évier et lavabo et leur clé d'installation

- Environ 25€ le lot
- Permet de diminuer la consommation d'eau.
- Utilisation :
  - 1) Je dévisse la bague mâle ou femelle du robinet à l'aide de la clé
  - 2) Je retire l'ancien mousseur et le remplace par l'aérateur mâle ou femelle en plaçant le joint d'étanchéité entre le robinet et l'aérateur (joint fin pour bague femelle, joint épais pour bague mâle)
  - 3) Je revisse la bague et teste l'installation en ouvrant le robinet progressivement. Si le jet n'est pas uniforme (fuite à l'extérieur du robinet par exemple), je recommence l'opération étape par étape



## 1 bloc multiprise avec interrupteur

EQWERGY

• 5€ pièce

- Stopper la veille de plusieurs appareils en même temps.
- Utilisation :
  - 1) Je branche la multiprise
  - 2) Je branche mes équipements sur le bloc

- 3) J'utilise l'interrupteur pour mettre en marche ou arrêter les appareils en fonction de mes besoins
- Précision : avant tout branchement, je vérifie que l'addition des puissances de mes appareils ne dépasse pas 3 680W

## 1 Wattmètre

- Electricity Usage Monitor Ketotek
- 30€
- Mesure la consommation d'énergie des appareils électroménagers et le coût financier engendré
- Utilisation :
  - 1) Je branche le wattmètre entre l'appareil et la prise secteur
  - 2) Après quelques heures/jours je relève la consommation de l'appareil en kilowattheure (kWh). Je peux également voir le coût de son fonctionnement
  - 3) Je réinitialise les mesures avant de réutiliser l'appareil (pour cela j'appuie simultanément sur le + et le - pendant 3 secondes)



## ÉTAGE 2

### 1 pommeau de douche digital



- Amphiro Digital Handbrause
- 160€
- **Indique les consommations d'eau chaude et d'énergie en instantané.**
- Utilisation :
  - 1) Je place le capteur du boîtier au-dessus de mon compteur, au centre et contre le mur
  - 2) Je télécharge l'application Ecojoko
  - 3) Je crée mon compte
  - 4) Je me laisse guider pour découvrir l'application, et je peux également faire défiler les informations grâce aux boutons situés au-dessus de l'appareil

Le petit plus : un pommeau de douche qui change de couleur en fonction des consommations  
**! Efficace auprès des enfants**

### 1 ventouse de 3 sabliers

- Sablier de douche EQWERGY
- 10€
- **Rappelle le temps passé sous la douche**
- Utilisation :
  - 1) J'humidifie la ventouse et colle l'outil contre la paroi de douche
  - 2) Je retourne le sablier lorsque je commence ma douche : objectif, finir ma toilette avant que le temps ne soit écoulé ! Vert = 4 minutes, bleu = 6 minutes, rouge = 8 minutes



Pas besoin de savoir lire pour économiser de l'eau (et de l'électricité !) En limitant le temps de la douche de 8 à 6 minutes j'économise chaque année 92€.

### 1 compteur d'eau connecté



- Amphiro B1 Connect
- 170€
- **Indique la consommation et la température de l'eau pendant la douche sur son affichage et sur le smartphone/tablette.**
- Utilisation :
  - 1) Je télécharge l'application amphiro b1 (facultatif)
  - 2) Je dévisse le pommeau de ma douche
  - 3) Je visse l'appareil entre le tuyau et mon pommeau
  - 4) Je lis les informations affichées

Plus je consomme de l'eau, plus l'ours polaire voit sa banquise fondre.



## 1 capteur de la qualité de l'air

+ 1 chargeur, 1 thermomètre

- Netatmo NHC01
- 95€
- Mesure la qualité de l'air : dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>), température, humidité, bruit
- Utilisation :
  - 1) Je télécharge l'application Healthy Home Coach
  - 2) Je crée mon compte
  - 3) Je me connecte et suis les indications
  - 4) Je lis les données concernant la température, le taux d'humidité, la



concentration en Dioxyde de Carbone (CO<sub>2</sub>), et le bruit

Je n'ai pas de smartphone ? J'utilise l'autre thermomètre/hygromètre !

• Précision : à utiliser sous la surveillance d'un adulte



Ampoule LED dépolie

## 6 ampoules led

- Inventif IRFE470G et Inventif IRFE470GO
- 5€ pièce
- Eclairer un espace en utilisant le moins d'électricité possible
- Utilisation :

1) Je coupe le courant

2) Je dévisse l'ampoule et la remplace par une des ampoules à led :


- pour la cuisine, une ampoule avec une bonne puissance (11W marquage bleu foncé)
- pour les pièces où l'on ne fait que passer (WC, couloirs), une ampoule avec une faible puissance (3,4W ou 5,9W marquage vert pâle)
- pour les pièces à vivre une ampoule donnant une lumière agréable (marquage rouge, 7,8W)




Ampoule LED à filament



Une durée de vie jusqu'à 100 000 heures, soit plus de 30 ans ! Rentable non ?



JE PASSE À  
L'ACTION !





Nombre de personnes dans le foyer :

Âge des membres :

Type de logement :  appartement       maison

Nombre de pièces :

Cap ou pas cap ? Je compte le nombre de points d'eau de mon foyer en moins de 5 minutes :

Cap ou pas cap ? Je compte le nombre d'appareils électriques de mon foyer, c'est-à-dire les objets ayant besoin d'être branchés pour fonctionner, en moins de 10 minutes :



# 1. DIMINUER LA CONCENTRATION DE CO<sub>2</sub> DANS MON FOYER

Un air pollué, avec par exemple une forte concentration de CO<sub>2</sub> dans l'atmosphère, peut provoquer des troubles respiratoires et ralentir la croissance de certains végétaux.

**Quelle est la différence entre le vinaigre blanc, le vinaigre ménager, et le vinaigre d'alcool ?**

- A) Aucune
- B) Le taux d'acidité
- C) L'utilisation du produit

1 Je teste mes connaissances :

**En moyenne, quelle part de notre temps passons-nous en intérieur ?**

- A) 30%
- B) 50%
- C) 65%
- D) 80%

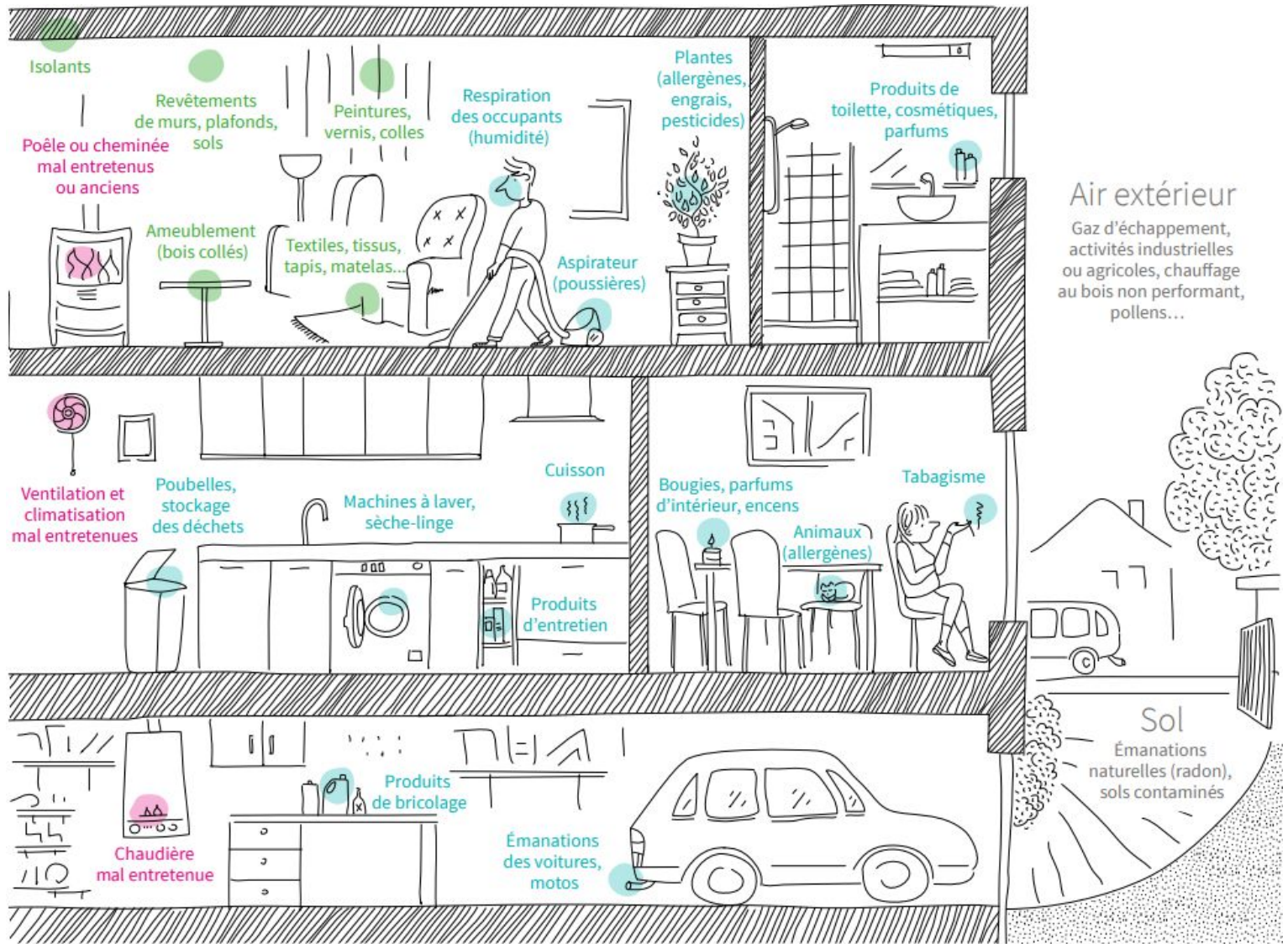
2 Je fais le point sur la situation actuelle et met en place des actions :

**J'entoure sur l'illustration les polluants qui correspondent à mon logement.**

**Quelles sont les sources de polluants dans un logement ?**

- A) Produits d'entretien
- B) Matériaux de construction et de décoration
- C) Parfums d'intérieur
- D) Toutes ces réponses

Réponses : D-D-B





	<b>Semaine 1 : je mesure</b>		<b>Semaine 2 : j agis</b>	<b>Semaine 3 : je mesure nouveau</b>	
Date : JJ/MM/AA					
Exemple : bureau	555ppm (parties par million) le matin	578 ppm l'après-midi	Actions mises en place : - j'aère entre 5 et 10 minutes par jour - je nettoie ma bouche d'extraction d'air et veille à ce que rien ne soit placé devant - je stoppe l'utilisation de parfums d'intérieur - j'utilise du vinaigre ménager ou des produits écolabellisés pour l'entretien de mon logement - j'installe un tapis en laine qui peut absorber certains polluants	455 ppm le matin	508 ppm l'après-midi
Pièce :					
Pièce :					
Pièce :					
Pièce :					



Pour l'Organisation Mondiale de la Santé, une concentration inférieure à 1 000 ppm (parties par million) est courante dans les espaces intérieurs. Une concentration inférieure à 400 ppm est cependant idéale.



Pour savoir si ma VMC (Ventilation Mécanique Contrôlée) fonctionne bien, je tiens une feuille de papier toilette devant la bouche d'extraction d'air : elle doit être attirée vers la bouche. Je répète l'opération dans la cuisine, la salle de bains, et les toilettes.

## Mon bilan



## 2. OPTIMISER LA TEMPÉRATURE DE MON FOYER

1°C de chauffage en moins, c'est en moyenne  
7% de consommation en moins.

1 Je teste mes connaissances :

**Quelle est la facture moyenne de chauffage des français en 2020 ?**

- A) Moins de 1 600€
- B) 1 700€
- C) 1 800€
- D) Plus de 1 800€

**Qu'est-ce qu'un DPE ?**

- A) Un Diagnostic de Performance Énergétique
- B) Un Devis pour Prestation Énergétique
- C) Un Dromadaire qui se Prend pour un Éléphant

**Pourquoi un logement peut-il perdre de la chaleur ?**

- A) Le toit, les murs, ou les planchers sont mal isolés et/ou présentent des ponts ther-

- miques (interruptions dans l'isolation)
- B) Les fenêtres sont en simple vitrage
- C) Les espaces sont mal organisés
- D) Toutes ces réponses

2 Je fais le point sur la situation actuelle et mets en place des actions :

- Je note la classe énergétique de mon logement :

- J'identifie les sources potentielles de perte de chaleur :

J'utilise l'outil n°9 pour mesurer la température des pièces de mon logement



	<b>Semaine 1 : je mesure</b>		<b>Semaine 2 : j agis</b>	<b>Semaine 3 : je mesure nouveau</b>	
Date : JJ/MM/AA					
Exemple : bureau	18,5°C le matin	19,6°C l'après-midi	Actions mises en place : - si possible, je programme mon système de chauffage, ou je baisse la température des radiateurs lorsque je m'absente - je réduis les températures des pièces concernées	16°C le matin	19,3°C l'après-midi
Pièce :					
Pièce :					
Pièce :					
Pièce :					



Selon l'ADEME, la température idéale de chaque pièce est de 17°C pour les chambres et 19°C pour les pièces vivre. Si j'ai toujours froid, je mets ma robe de chambre ou mon pull pilou-pilou !

Concernant les réfrigérateurs, la température idéale est de 0,5 à 5°C. Pour les congélateurs elle est de -18 à -24°C. À noter que 3 mm dans le congélateur c'est 30% de consommation d'énergie en plus !



Si j'ai des fenêtres en PVC, je les mets en mode hiver : <https://www.comment-economiser.fr/fenetre-mode-hiver.html>

## Mon bilan



### 3. EVITER UN CLIMAT TROPICAL ET HUMIDE DANS MON FOYER

*Plus le taux d'humidité est élevé plus le système de chauffage va consommer de l'énergie pour chauffer les espaces. L'humidité peut également favoriser le développement de moisissures et empêcher mon linge de sécher correctement ! A l'inverse un air trop sec peut provoquer des gênes respiratoires et cutanées.*

1 Je teste mes connaissances :

- **Que veut dire l'acronyme VMC ?**

- A) Vieux Mécanisme de Contrôle
- B) Ventilation de Maison Contrôlée
- C) Ventilation Mécanique Contrôlée
- D) Toutes ces réponses

- **Pour une bonne ventilation l'air doit rentrer dans le logement au niveau des pièces de vie (séjour, chambre) et sortir par les pièces humides (cuisine, salle de bain, toilettes)**

- A) Vrai B) Faux

- **Qu'est-ce qu'un détalonnage ?**

- A) Le toit, les murs, ou les planchers sont mal isolés et/ou présentent des ponts thermiques (interruptions dans l'isolation)
- B) Les fenêtres sont en simple vitrage
- C) Les espaces sont mal organisés
- D) Toutes ces réponses

2 Je fais le point sur la situation actuelle et mets en place des actions :

- Je dessine un plan de mon logement et identifie en bleu les points d'entrée d'air (fenêtres), en rouge les points de sortie (VMC ou autre système d'extraction de l'air) et représente par des flèches les circulations de l'air (attention pour que l'air circule d'une pièce à l'autre la porte doit être ouverte ou détalonnée) :

J'utilise l'outil n°9 pour mesurer le taux d'humidité dans mon logement

Réponses : C - A - B

## Dessin





	<b>Semaine 1 : je mesure</b>		<b>Semaine 2 : j agis</b>	<b>Semaine 3 : je mesure nouveau</b>	
Date : JJ/MM/AA					
Exemple : cuisine	53% d'humidité le matin	58% l'après-midi	Actions mises en place : - je vérifie que l'air circule correctement dans mon logement - je laisse un espace entre les murs et les meubles - j'aère mon logement 5 à 10 minutes par jour maximum - j'aère la pièce dès qu'il y a une source d'humidité importante (cuisine hotte/fenêtre, douche fenêtre, linge humide fenêtre etc)	48% le matin	53% l'après-midi
Pièce :					
Pièce :					
Pièce :					
Pièce :					

 Selon l'ADEME, le taux d'humidité idéal pour un logement doit être compris entre 40% et 60%.



La durée nécessaire pour que mes vêtements sèchent sur le tancarville est un bon indicateur concernant le taux d'humidité de mon logement. Plus celui-ci est humide, plus mon linge mettra du temps à sécher !

De l'eau ruisselle sur le côté intérieur de mes vitres ? Il est grand temps d'aérer et peut-être de revoir la circulation de l'air dans mon logement.  
Mon logement est très humide, et je ne peux pas faire de grands travaux. J'investis dans un déshumidificateur ou me tourne vers des absorbeurs d'humidité.

## Mon bilan



## 4. LE SILENCE EST D'OR

*Un logement mal insonorisé peut avoir des répercussions sur notre sommeil, notre stress, et plus largement notre santé.*

1 Je teste mes connaissances :

- Lorsque j'achète un équipement, lequel doit comporter une indication relative au bruit sur son étiquette énergie ?

- A) Réfrigérateur
- B) Lave-linge
- C) Four électrique ou à gaz
- D) Toutes ces réponses

- Un bruit provenant de l'extérieur est uniquement propagé par les murs, le fenêtres, ou encore la toiture

- A) Vrai B) Faux

- Parmi ces propositions, lesquelles peuvent être assimilées à des bruits blancs ?

- A) Le son d'un ventilateur B) Le bruit des vagues C) Un battement cardiaque D) Toutes ces réponses

2 Je fais le point sur la situation actuelle et mets en place des actions :

- Je fais la liste des différents types de bruits par lesquels je suis concerné :  
Bruits aériens extérieurs (avion, automobile, aboiements, etc) :

Bruits de chocs (travaux, jeu de balle, bruits de pas, chaises traînées....) :

Bruits aériens intérieurs (musique, voix...) :

Bruits d'équipements (ventilation, machine à laver, réfrigérateur, canalisations, etc) :

J'utilise l'outil n°9 pour mesurer l'intensité sonore de mon environnement (dB)

Réponses : D – B (il est avant tout propagé par l'air, puis par les matériaux), D



	<b>Semaine 1 : je mesure</b>		<b>Semaine 2 : j agis</b>	<b>Semaine 3 : je mesure nouveau</b>	
Date : JJ/MM/AA					
Exemple : bureau	32 dB le matin	47 dB l'après-midi	Actions mises en place : - j'isole mon logement (double vitrage, joints d'étanchéité autour des fenêtres, isolation des coffres de volets roulants/toiture/planchers/cloisons) - je déplace les sources de bruit ou je décale leur utilisation - j'utilise ces mesures pour sensibiliser mon entourage à la réduction du bruit	40 dB le matin	42 dB l'après-midi
Pièce :					
Pièce :					
Pièce :					
Pièce :					



Le niveau de  $d$  cibels id al dans un logement, soit une exposition permanente, se situe entre 20 et 40 dB. Au-del de 65 dB le bruit peut tre jug comme p nible. Pour une exposition temporaire (concert par exemple), le volume sonore ne doit pas d passer 102 dB(A) sur 15 minutes.



Je n'ai pas d'emprise sur un bruit ? Je mets un casque anti-bruit ou des bouchons d'oreilles pour une isolation sonore temporaire.

## Mon bilan



# 1. UNE RESSOURCE QUI SE RARÉFIE

L'eau douce (potable ou non) a de multiples usages : consommation, hygiène, fonctionnement des machines industrielles, arrosage des cultures, refroidissement des centrales électriques, etc. Si l'eau est bien une ressource renouvelable, elle n'est cependant pas accessible en continu ! Ajuster ses consommations d'eau douce c'est prendre conscience du caractère précieux de cette ressource mais aussi alléger sa facture : celle-ci représente en moyenne 500€ par an pour une famille.

1 Je teste mes connaissances :

**En moyenne, combien un français consomme-t-il de litres d'eau potable par jour ?**

- A) 50 Litres B) 100 Litres C) 150 Litres

**En Côtes d'Armor, l'eau potable provient :**

- A) Des cours d'eau B) Des barrages C) Des eaux souterraines D) Toutes ces réponses

**Un français consomme en moyenne près de 150 litres d'eau chaque jour. Quelle est la part de cette eau utilisée pour nos toilettes ?**

- A) 20% soit 30 Litres par jour B) 30% soit 45 Litres par jour C) 40% soit 60 Litres par jour

**- En moyenne, combien de litres d'eau sont nécessaires à la fabrication d'un jean ? (culture du coton, préparation du tissu, nettoyage du vêtement et coloration, etc)**

- A) 5 000 Litres B) 10 000 Litres C) 15 000 Litres

2 Je fais le point sur la situation actuelle et met en place des actions :

- Je relève mes dépenses liées à l'eau grâce à ma facture :  €  
Période :

- Je fais la liste des différentes actions pour lesquelles j'utilise de l'eau dans mon foyer (wc, machine à laver, cuisine, etc) :

- Je fais la liste des différents points d'eau de mon foyer (robinets, douche, etc) :

J'utilise les outils n°7 et 10 pour procéder à des mesures lorsque j'ouvre les robinets et pendant ma douche

Réponses : C - D - B - B



	<b>Semaine 1 : je mesure</b>	<b>Semaine 2 : j agis</b>	<b>Semaine 3 : je mesure nouveau</b>
Date : JJ/MM/AA			
Exemple : bureau	9 litres à la minute, soit environ 5 centimes d'euros	Actions mises en place : installation de mousseurs sur les robinets, utilisation de deux bassines pour nettoyer et rincer la vaisselle	5 litres à la minute soit environ 3 centimes d'euros
Point d'eau :			
Point d'eau :			

 En février 2023, la France a enregistré un des plus longs épisodes de sécheresse : 32 jours sans que la pluviométrie dépasse 1mm sur une journée. Un phénomène inquiétant !



Il n'y a pas de petites économies ! Je récupère l'eau froide dans un récipient le temps que l'eau soit chaude pour ma douche ou la vaisselle. Je peux ainsi l'utiliser pour arroser mes plantes ou nettoyer le sol.

## Mon bilan



# 1. CE N'EST PAS VERSAILLES ICI !

La production et la consommation d'énergie génère des gaz à effets de serre. Réduire ses consommations d'énergie c'est donc bon pour ma planète et mon porte-monnaie !

1 Je teste mes connaissances :

**Quel est le coût de fonctionnement énergétique de la commune de Binic-Etables sur Mer pour l'année 2022 ? (Bâtiments municipaux, éclairage public, etc)**

- A) Moins de 500 000€
- B) entre 500 000€ et 600 000€
- C) Plus de 600 000€

**En moyenne, chauffer son foyer d'1°C de plus représente un coût supplémentaire de...**

- A) Moins de 30€/an
- B) 30€/an
- C) 50€/an
- D) Plus de 100€/an

**Parmi les appareils électroniques, lesquels sont les plus énergivores ?**

- A) Téléviseur
- B) Ordinateur fixe
- C) Console de jeux

**- L'unité de mesure d'une LED est le :**

- A) Watt
- B) Lumen

**Quelle est la différence entre une ampoule dépolie et une ampoule à filament ?**

- A) Le bulbe opaque de la lampe dépolie rend la lumière diffusée moins vive
- B) Il y a une grande différence de prix

2 Je fais le point sur la situation actuelle et met en place des actions :

- Je fais la liste des différentes actions pour lesquelles je consomme de l'électricité (chauffage électrique, ballon d'eau chaude, climatiseur, électroménager, plaques de cuisson, multimédia et informatique, eau chaude sanitaire, éclairage, etc) :

- Je fais la liste des appareils en veille :

J'utilise les outils n°3 et 4 pour effectuer des mesures


Réponses : B - D - A - B - A




	<b>Semaine 1 : je mesure</b>		<b>Semaine 2 : j agis</b>	<b>Semaine 3 : je mesure nouveau</b>	
Date : JJ/MM/AA					
Exemple : appartement (Assistant d'économie d'énergie)	Lundi Heures pleines : 1,31 € ou 2,22 kWh Heures creuses : 0,59€ ou 0,97 kWh  Veilles : 0,19€	Dimanche Heures pleines : 19,38 € ou 103,1 kWh Heures creuses : 7,56€ ou 50,04 kWh  Veilles : 1,53€ > machine à laver + lave-vaisselle	Je relève les missions proposées par l'application : je baisse la température du programme de lave-linge, je lance les machines en heures creuses, je réduis la température de mon réfrigérateur, je place un couvercle sur mes casseroles, j'utilise une prise à interrupteur pour éteindre ma box internet avant de me coucher je baisse le chauffage d'1°C, je change les ampoules, j'organise mes activités en fonction de la lumière naturelle, etc	Lundi Heures pleines : 1,18 € ou 4,68 kWh Heures creuses : 0,41€ ou 1,92 kWh  Veilles : 0,08	Dimanche Heures pleines : 1,66 € ou 4,1 kWh Heures creuses : : 0,71€ ou 1,78 kWh Veilles : 0,14€ > machine à laver
Pièce :					

Type d'appareil et durée de la mesure	Ordinateur portable – mesure au bout d'une semaine alors que l'appareil est branché mais non utilisé : 450 kWh						
KWh							
Coût							

**Après chaque utilisation du wattmètre, je procède à une réinitialisation des mesures en appuyant sur + et pendant 3 secondes.**

 **J teins mon t l viseur lorsque je ne regarde pas d mission (si je souhaite un fond sonore, je peux allumer la radio), je ferme les robinets en position froide pour éviter de solliciter le chauffe-eau inutilement à l'allumage, j'aménage mon intérieur pour profiter de l'éclairage naturel qui est gratuit (exemple : bureau pr s d une fen tre)**

 **Véritable météo de l'électricité, Ecowatt qualifie en temps réel le niveau de consommation des Français. Une fois l'assistant d'économie d'énergie rendu, je pourrai installer cette application !**

## Mon bilan

BRAVO ! Grâce à l'Écomalette, j'en sais plus sur les consommations d'eau et d'énergie de mon foyer. Je n'ai plus qu'à continuer mes efforts et en parler autour de moi : les petits ruisseaux font les grandes rivières...

## FOIRE AUX QUESTIONS

- **J'ai cassé un des outils, que faire ?** Je regarde la référence et rachète le matériel endommagé. J'informe la commune du remplacement de l'outil en fin de prêt.

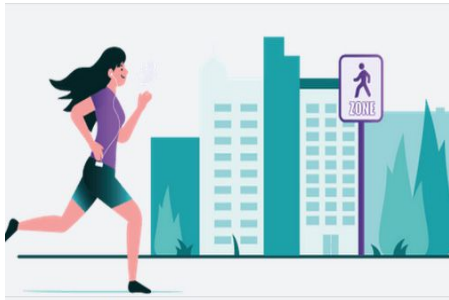
- **Les piles du thermomètre ou de l'assistant d'économie d'énergie sont usées, que faire ?** L'emprunteur ayant l'éco-mallette en sa possession doit remplacer les piles usées avant le retour de prêt.

- **Où trouver les mousseurs et lampes à LED ?** Toutes les références des éléments sont à retrouver au début du présent guide.

*Remerciements :* La commune de Binic-Etables sur Mer remercie chaleureusement la commune de Betton qui a inspiré ce projet.



# POUR ALLER PLUS LOIN



AGIRPOURLATRANSITION.ADEME.FR  
**Qualité de l'air - Comprendre**

Pourquoi est-il important d'améliorer la qualité de l'air ? En France, depuis...



Renouveler l'air  
indispensable ! p 6

La recette  
d'un air sain  
à la maison p 10

Tous les systèmes  
de ventilation p 12



Machine à laver (classe A+++)

Compresseur (classe E)

Refrigerateur  
confort (classe E)

Cave à vin (classe E)

Lave vaisselle (classe E)

Consommation des meilleurs appareils neufs à taille comparable



Économiser jusqu'à 20%  
d'énergie

370 l  
d'eau chaude  
chauffée

1/3  
de CO<sub>2</sub>

5 conseils pour éviter les surconsommations

1. Choisir un chauffe-eau performant
2. Réguler la température de l'eau
3. Éviter les pertes de chaleur
4. Installer un système de régulation
5. Faire un entretien régulier



## Comment mieux se chauffer ?

Il ne fait pas un peu froid, là ? Si, mais le chauffage est déjà à fond. En hiver, on a froid. En été, on a trop chaud. En France, beaucoup de logements sont mal isolés, donc mal chauffés et finalement, question confort, ce n'est pas génial. Mais alors, comment on fait, pour se sentir mieux chez soi ?



AGIRPOURLATRANSITION.ADEME.FR

### Comment choisir ses ampoules ?

Trop gourmandes en énergie, les lampes à incandescence et les...



### Connaissez-vous votre empreinte sur le climat ?



En 10 minutes, obtenez une estimation de votre empreinte carbone de consommation.



## ISOLER SON LOGEMENT DU BRUIT

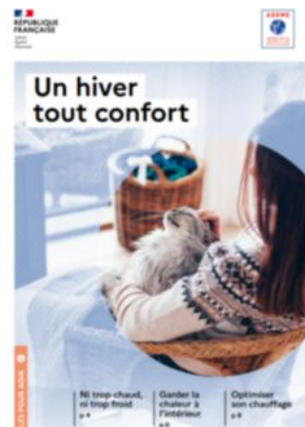
ÉDITION DÉCEMBRE 2019

POUR UN MEILLEUR CONFORT ACOUSTIQUE



CONSOGLLOBE.COM

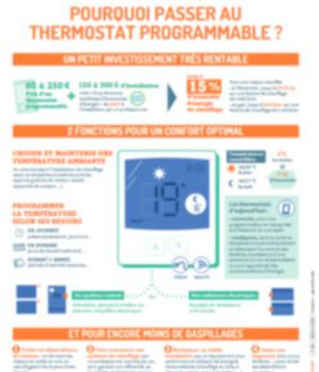
Fluocompacte (LFC), LED, lumens, IRC... : comment choisir son ampoule, laquelle consomme le plus ?



Ne trop chauffer, ni trop refroidir

Garder la chaleur à l'intérieur

Optimiser son chauffage



UN PETIT INVESTISSEMENT TRÈS RENTABLE

Économiser jusqu'à 15% d'énergie

3 fonctions pour un confort optimal

Contrôle et maintenance des températures ambiantes

Programmer la température selon vos besoins

Optimiser le chauffage

Économiser jusqu'à 15% d'énergie

ET POUR ENCORE MOINS DE GASPILLAGES

Économiser jusqu'à 15% d'énergie

Optimiser le chauffage



*Action n°10 de la Stratégie de Transition Ecologique  
de la commune de Binic-Etables sur Mer*

LE  
GUIDE  
DE L'ÉCO  
MALLETTTE