



# GUIDE DES PARTICIPANTS AU DÉFI EXPRESS ÉNERGIE

Ce guide a pour objectif d'aiguiller tes actions pour débusquer les consommations d'énergie inutiles dans nos logements et ceux de nos proches, collègues, ou voisins, dans le cadre du « défi express énergie » d'Anciela et l'Alec.

## Notre mission à travers ce défi

En participant à ce **défi express énergie**, nous nous engageons à tester des pratiques économes chez nous, et surtout, à **partager ces pratiques** autour de nous, pour donner envie d'agir à nos proches, nos voisins, ou nos collègues pour diminuer nos consommations d'énergie. L'idée est de nous lancer avant la fin d'année ! Si nos logements ne sont pas les seuls leviers pour préserver notre climat et rendre possible un modèle énergétique plus sûr et durable, ils constituent une partie de la réponse. Ensemble, nous pouvons faire boule de neige.

# Les enjeux et chiffres clés

## Nos logements et le dérèglement climatique

**Limiter le dérèglement du climat** est le défi de notre époque, et le groupe d'experts du GIEC nous rappelle que nous avons moins de 10 ans pour réduire nos émissions de gaz à effet de serre drastiquement pour rester sous la barre des + 2°C de réchauffement global. A **Lyon**, les températures ont **déjà augmenté de 1,9°C entre 1960 et 2010** (Copernicus).

Or, le **logement**, c'est presque **20 % de notre empreinte carbone** -les émissions liées à notre mode de vie-, soit 1.9 tonnes de CO<sub>2</sub>eq<sup>1</sup>, dont 1.2 tonnes de CO<sub>2</sub> pour l'utilisation du gaz et du fioul (The Shift Project). C'est le 3e poste le plus important dans notre empreinte carbone, après nos voyages, transports quotidiens (1er) et notre alimentation (2ème) (Carbone 4).

## Deux leviers : les économies d'énergie et la rénovation énergétique

L'énergie dans le logement est utilisée à **66% pour le chauffage, 17% pour les appareils électriques, et 11% pour l'eau chaude sanitaire**.

Pour réduire drastiquement l'énergie dépensée dans nos logements, la **rénovation thermique** reste le levier le plus impactant, un levier qui doit être accompagné au maximum par les pouvoirs publics et, dans les copropriétés et logements

---

<sup>1</sup> **Équivalent CO<sub>2</sub>**. Les gaz à effet de serre, dont le dioxyde de carbone, le méthane ou le protoxyde d'azote, ont un pouvoir de réchauffement global différent. Le méthane réchauffe ainsi 25 fois plus que le dioxyde de carbone. L'équivalent CO<sub>2</sub> a été créé pour comptabiliser les émissions des différents gaz en les rapportant au CO<sub>2</sub> : 1 kilo de méthane émis, c'est 28 kilos d'équivalent CO<sub>2</sub>.

privés, initié par les citoyens. Dans la Métropole de Lyon, l'Agence locale de l'énergie et du climat (Alec) aide chacun à s'y retrouver dans les actions à mener et les aides disponibles. Dans la Métropole, le dispositif 'Écorénov' permet notamment d'effectuer des rénovations dans les copropriétés.

En parallèle, les **pratiques d'économie et aménagements** de chacun permettent d'éviter les consommations d'énergie inutiles. Elles sont **indispensables dès aujourd'hui** pour réussir la transition, en amont et en complément de la rénovation thermique des logements, un chantier coûteux et conséquent. Sans travaux, on peut en une saison diminuer de 10 à 30, voire 50 % ses consommations d'énergie.

## Economies d'énergie : scruter le chauffage et le refroidissement en particulier

Pour des gestes d'économie d'énergie les plus utiles possibles, on peut se concentrer en priorité sur tout **ce qui chauffe ou qui refroidit**, et comment rendre cette action plus efficace. On va chercher par exemple à bien utiliser son chauffage et garder au maximum la chaleur à l'intérieur, à favoriser la sensation de confort thermique ; à bien régler et entretenir son réfrigérateur ; à régler son chauffe-eau et maîtriser et diminuer la consommation d'eau chaude, etc.

Ces éco-gestes permettent de réduire significativement les consommations d'énergie sans investissement : - **30 %** pour les équipes « gagnantes » du défi Déclics énergie (voir plus bas).

# Nos actions

A travers ce mois de défi, nous nous donnons trois grandes missions. Voici quelques pistes d'actions.

## Mettre en place des éco-gestes chez soi (et le faire savoir autour de soi)

- Emprunter la [mallette B'Watt](#) au local d'Anciela pour mesurer les consommations de ses appareils, et bénéficier d'un rdv visio avec l'Alec en rendant la mallette, pour identifier les gestes à mettre en place. Elle est aussi disponible à la Maison de l'environnement, à l'Alec, à CIE...
- S'inscrire dans une des équipes du [Défi déclics énergie de l'Alec](#) pour mettre en place des économies d'énergie chez toi au cours de l'hiver (après, donc, ce Défi express énergie, qui est une rampe de lancement !), le tout dans l'entraide et la convivialité. Il faut un peu de temps pour obtenir des résultats importants, donc il est très utile de suivre ce défi "Déclics", qui est sur plusieurs mois et dispose d'outils dédiés de suivi et comparaison de sa consommation.

=> Si tu ne sais pas quelle équipe rejoindre, tu **peux rejoindre celles qui s'appellent "DEA..." (pour Défi énergie Anciola -ci contre)** pour qu'on soit dans une équipe ensemble, ou nous contacter pour qu'on te mette en lien avec quelqu'un près de chez toi.

- Suivre régulièrement, et comparer, tes consommations

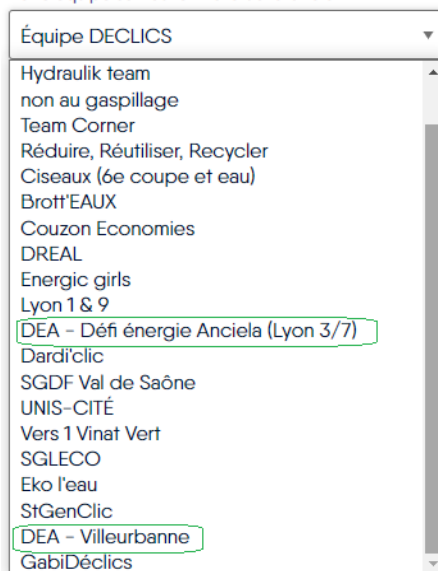
d'électricité, de gaz (si tu en as) ou de fioul (si tu en as), et d'eau chaude, à l'aide des espaces clients de tes fournisseurs, ou, si tu préfères, de l'[application EcoIyo](#).

L'inscription y est un peu longue, mais si tu as envie d'aller plus loin dans le suivi, elle peut t'être utile. Pour un premier aperçu, les outils des fournisseurs sont souvent suffisants.

- Partager **sur tes réseaux sociaux ou de vive voix** à tes proches des actions que tu commences à mettre en place ! Il est aussi utile de les partager sur le groupe whatsapp de notre défi express pour s'entre-motiver.
- Emprunter un **sachet mesureur de débit au local d'Anciela**. Ce sachet, certes en plastique, va permettre de connaître le débit du robinet de ta cuisine, de ta salle de bain, de ta douche. Et très souvent, après usage, on a une immense envie de passer de

12 litres par minute à 5 litres par minute, voire même 2,5 litres par minute à la salle de bain. Sans emprunter toute la mallette, c'est l'occasion de passer simplement à l'action, et très probablement d'économiser beaucoup d'eau chaude. Tu peux aussi proposer ce sachet

Votre équipe se trouve-t-elle dans la liste ?



dans les boîtes aux lettres de tes voisins, ou hall d'immeuble, avec un petit mot.

- **Emprunter un wattmètre au local d'Anciela.** La mallette de l'ALEC t'intimide un peu mais tu aimerais bien savoir combien consomme ta machine à laver, ton ordinateur en mode veille, alors emprunte un wattmètre, on en a plusieurs en prêt, ils sont peut-être un peu moins pratiques que ceux dans la mallette, mais c'est une des possibilités pour commencer.

## Inciter des personnes autour de soi à débusquer de nouvelles économies d'énergie

- **Amener la mallette B'Watt chez un voisin ou une voisine** et l'aider à débusquer les meilleures sources d'économie d'énergie. Il est parfois beaucoup plus facile d'utiliser la mallette à deux. Sans être un ou une pro de l'énergie, on peut sortir la mallette ensemble et commencer à se servir à deux de ce que l'on connaît, en remplissant le petit carnet fourni. Il faut ensuite signaler à Anciela que les mesures ont été faites chez la personne, pour que, si elle le souhaite, elle puisse bénéficier d'un rendez-vous avec un conseiller info-énergie de l'Alec.
- Prendre un café avec un collègue pour discuter logement et énergie.
- Déposer une **affiche du Défi express énergie** dans ton immeuble ou l'épicerie de ton quartier.
- **Partager le sachet mesureur de débit avec ton voisin.** En plus du sachet, on propose un post-it avec un texte tout prêt pour motiver

ton voisin à mesurer les débits chez lui et à participer à la commande groupée de réducteur/mousseur.

- Participer avec des amis à l'atelier pratique du 05/12 (au local d'Anciela), revoir le webinaire du 22/11 (visio)
- Motiver les autres participants et partager ses actions sur le **groupe WhatsApp** du défi express :  
<https://chat.whatsapp.com/E1uu55SA2M83doqVbO94AI>
- Envoyer un **mail type** à ta famille ou tes collègues (bientôt disponible) pour les inciter à s'inscrire au défi **Déclics énergie** cet hiver, ou utiliser l'**affiche du défi Déclics**.

## Aider des personnes à faire évoluer leurs consommations au cours de l'hiver

- **Créer une équipe du Défi déclics énergie de l'Alec** (ou être co-référent d'une) pour entraîner un petit groupe de voisins, d'amis ou de collègues dans l'aventure des économies d'énergie.
- Se proposer (auprès d'Anciela et l'Alec) comme **parrain ou marraine** d'une ou plusieurs équipes du défi Déclics énergie de l'Alec qui souhaiteraient un petit coup de main de temps en temps pour se motiver et avancer dans leurs économies. Tu peux aussi parrainer ou marrainer un autre membre de notre défi express qui aurait envie d'un peu d'aide, ce mois-ci ou plus tard. Signale-toi à nous si c'est ton cas d'un côté ou de l'autre, si tu veux de l'aide ou si tu veux parrainer :)

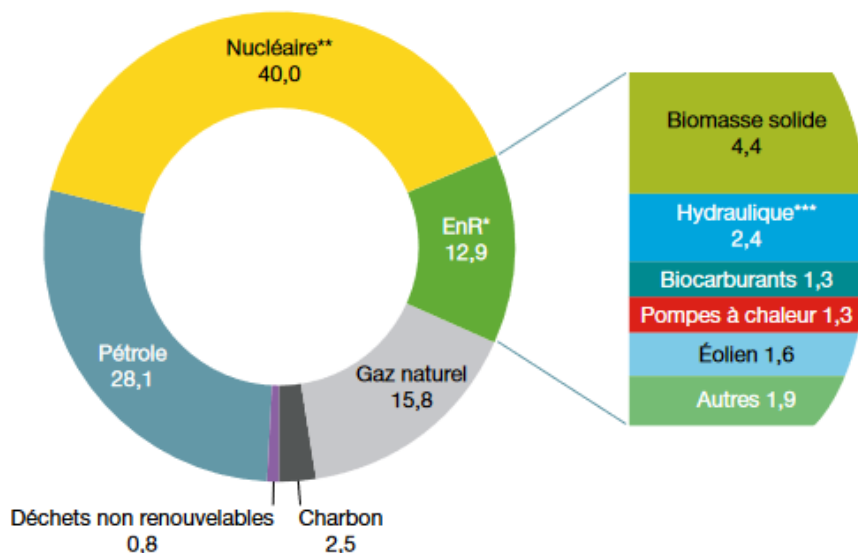
## Se familiariser avec les ordres de grandeur de l'énergie

➔ Un foyer utilise en moyenne 17 503 kWh/an. Ainsi, le secteur résidentiel réclame l'utilisation de 450 000 GWh/an (Négawatt).

? Finalement, **qu'est-ce que 1 kWh** ? Il s'agit de l'énergie nécessaire pour cuire un gâteau, ou l'énergie de 10 cyclistes pendant 1h ! 1 kWh, c'est aussi l'énergie contenue dans 90 à 100 L de gaz, et 8000L d'eau qui passe à travers un barrage de 50m de haut..

? Comment toute cette énergie est-elle produite ? En France, en 2020, 87 % de l'énergie consommée provient de sources non renouvelables (nucléaire, pétrole, gaz, principalement). Depuis 1990, la consommation d'énergies renouvelables a plus que doublé. Mais pour un nouveau modèle énergétique, où les énergies renouvelables occupent une place centrale, notre consommation doit baisser (la référence : le [scénario Négawatt](#)).

**RÉPARTITION DE LA CONSOMMATION D'ÉNERGIE PRIMAIRE EN FRANCE**  
**TOTAL : 2 571 TWh en 2020 (données non corrigées des variations climatiques)**  
En % (données non corrigées des variations climatiques)



\* EnR : énergies renouvelables.

source : [Chiffres clés de l'énergie 2021](#), Ministère de la transition écologique

## Nos outils pour ce défi

● Tous les outils et ressources mis à votre disposition pour ce défi sont disponibles ici :

<https://agiralyon.fr/outils-defi-sobriete-energetique/> avec le mot de passe **énergie2022** ●

- Pour échanger sur ce défi express sobriété énergétique, tu peux rejoindre le **groupe whatsapp** (<https://chat.whatsapp.com/E1uu55SA2M83doqVbO94Al>)
- La **mallette B'Watt** permet de mesurer nos consommations d'énergie et d'eau chaude . Elle sont disponibles lors de permanences B'Watt dans les locaux d'Anciela, chaque mardi de 16h à 19h30. Tu peux aussi passer récupérer la mallette entre 9h30 et 18h30 les jours de semaine, ou en dehors de ces horaires sur rdv (en appelant au 09 72 65 10 17 par exemple).
- Une **liste de 10 questions pour engager une conversation** avec tes voisins, collègues, amis, famille (bientôt disponible)
- Des **ressources utiles** sont aussi disponible sur le site du fournisseur citoyen Enercoop : leur **Bwatt à outils** regorge de conseils et astuces. Voir aussi **Plus d'actes moins de Watts**.
- Le **Guide des 100 écogestes du CLER**, imprimé dans nos locaux (à emprunter).
- Le **Magazine agir à Lyon** sur l'énergie. Ce numéro est exceptionnellement disponible gratuitement au local d'Anciela pour le partager autour de soi.
- Un **accompagnement** : à tout moment, contacte-nous pour que nous prenions un temps pour t'accompagner dans tes actions. Par mail, par téléphone, autour d'un thé à Anciela, en visio... tous les moyens sont bons pour avancer ensemble. C'est le rôle de notre équipe de t'accompagner.

## Les contacts

Ce Défi express énergie est animé par Delphine, Justine, Natacha, Régis, Michèle, Valentin et Mathilde, engagé-e-s dans l'association Anciela.



Pour nous joindre, écris à [equipe@anciela.info](mailto:equipe@anciela.info), Justine recevra le mail et l'un d'entre nous te répondra du mieux possible ou te proposera un rendez-vous. Tu peux aussi **appeler au 09 72 65 10 17** et demander Justine ou Mathilde.

*Un défi organisé avec le soutien de la Métropole de Lyon et en partenariat avec l'Agence locale de l'énergie et du climat de la Métropole de Lyon. Merci à Julie Richard-Tignol pour son illustration.*