

# Des idées pour entamer une discussion sur les économies d'énergie

## Guide de conversation

L'énergie ne semble pas, à première vue, le sujet le plus sexy pour une pause café ou un échange de politesses avec son voisin de palier. Et pourtant, elle est au cœur de nos vies quotidiennes, et peut-être, fait déjà partie des préoccupations des personnes autour de nous.

Ce petit guide est proposé par notre équipe d'animation du Défi express énergie d'Anciela pour aider chacun et chacune à parler économies d'énergie avec ses voisins, ses collègues, ou ses proches. Pour faire la transition écologique et énergétique, nous devons être très nombreux à agir, alors à nous de commencer à lancer la conversation autour de nous !

Bien sûr, les idées de conversation ci-dessous ne seront pas adaptées à toutes les personnes, ni à tous les contextes. A toi de piocher dans ce guide des idées et de l'inspiration pour engager la discussion. Tu es la meilleure personne pour trouver comment t'adresser à celles et ceux que tu connais.

*Pour entamer une conversation...*

*... et des éléments pour poursuivre*

Ça y est, il fait vraiment froid ! Ça va, chez toi ?

Il y a fort à parier que la personne va répondre, peut-être, qu'elle a un peu froid parfois chez elle, ou alors, qu'elle n'a pas froid mais qu'elle a peur de payer beaucoup de chauffage. Ou alors, qu'elle a mis son chauffage à 19° comme recommandé, mais qu'elle a froid quand même. Il y a une multitude d'options, partant de là.

On peut proposer à la personne de lui prêter un thermomètre-hygromètre (il est possible d'en emprunter ou acheter un à Anciela) pour qu'elle puisse objectiver : quelle est la température réelle chez elle ? Quel est le taux d'humidité ? Souvent, l'humidité renforce la sensation de froid. Une meilleure aération peut aider. Parfois les courants d'air jouent aussi. On peut alors conseiller les boudins de porte, les rideaux... Et parler aussi des volets à fermer la nuit, de l'utilité de programmer son chauffage pour qu'il s'adapte à notre présence, etc.

As-tu accès à un thermostat pour réguler la température chez toi ? Toi, tu y arrives à descendre au 19° dont ils nous rabâchent les oreilles ?

Pour certaines personnes, avec un chauffage réglé à 19°, le ressenti de froid est trop important. On peut l'aider à comprendre pourquoi (voir question précédente). D'autres n'ont pas de thermostat. Lorsqu'il s'agit de chauffage individuel, il peut être possible d'en installer. Tu peux renvoyer vers l'[Espace info-énergie de l'Alec](#) pour des conseils professionnels gratuits.

J'ai lu que le gel des tarifs de l'énergie allait peut-être prendre fin en 2023, j'ai peur que les prix grimpent beaucoup ! Toi, tu as peut-être déjà eu des hausses sur tes factures cette année ?

Le bouclier tarifaire des tarifs réglementés est bien maintenu en décembre, et sera peut-être prolongé. Cela signifie que pour les personnes qui ont une offre d'énergie au tarif réglementé ou indexé sur ce dernier, le coût de l'énergie n'a quasiment pas augmenté depuis octobre 2021. Mais les tarifs réglementés de l'énergie s'arrêtent en juillet 2023, et en 2023, les prix de l'énergie augmenteront de 15 %. Pour les personnes qui n'avaient pas d'offre au tarif réglementé ou indexé, les hausses se sont déjà faites sentir (d'ailleurs, certains fournisseurs proposent aux personnes de passer gratuitement à une offre indexée).

L'occasion parfois d'aider quelqu'un à mieux maîtriser ses factures, sans trop perdre en confort.

Si la personne émet des inquiétudes ou une envie de réduire sa consommation, on peut continuer la conversation avec d'autres éléments de ce guide ou partager les quelques gestes qui ont fonctionné chez nous. Il est aussi possible de proposer à la personne de prendre des conseils professionnels gratuits auprès de l'Espace info-énergie de l'Alec.

Moi je peux programmer mon chauffage ce qui me permet d'économiser 15% d'énergie, et je m'interroge (on a le droit de mentir pour la bonne cause) sur le fait d'installer une régulation pièce par pièce au lieu de ma programmation centralisée, toi, tu fais comment ?

Il arrive souvent qu'on discute avec des personnes qui, soit n'ont pas de thermostat programmable, soit ne pensent pas à le programmer. Pourtant, réduire le chauffage quand on est absent-e permet de faire de grandes économies. Il est parfois possible d'installer un thermostat général ou même une "tête thermostatique" programmable par radiateur.

Toi, tu as souvent des problèmes de givre dans ton congélateur ?

à partir de 3mm de givre, nos congélateurs consomment 30% d'énergie en plus, il est donc utile de dégivrer régulièrement si notre congélateur n'est pas équipé d'un système de dégivrage automatique.

J'ai oublié d'éteindre ma box quand je suis parti-e en vacances la semaine dernière, comment fais-tu de ton côté pour y penser ?

Une manière d'inviter à penser à éteindre sa box, et peut-être d'avoir de bonnes idées pour y penser.

Je viens d'apprendre que les appareils en veille représentaient 10% de la consommation électrique. Je pense aller à Anciela emprunter un wattmètre, tu voudras profiter de l'occasion pour que je passe chez toi et faire ensemble quelques mesures ?

Certains appareils en veille consomment beaucoup d'énergie, et d'autres non. Avant de s'astreindre à faire la chasse à toutes les veilles, il peut être utile de vérifier ce qui consomme

vraiment pour installer une multiprise qu'on peut éteindre facilement ou débrancher spécifiquement l'appareil qui consomme.

Je viens enfin de comprendre ce qu'était un kilowattheure, tu m'invites à prendre le café pour que je t'explique ?

Nous sommes très nombreux à avoir des difficultés à nous y retrouver entre les différentes manières de mesurer l'énergie. C'est un bon point de départ que d'essayer d'appivoiser cela ! Et de le faire chez la personne peut être utile pour lui montrer des trucs et astuces. A tenter avec les personnes proches bien sûr !

Grâce au sachet mesureur de débit que j'ai emprunté, j'ai mesuré le débit d'eau de mon robinet de cuisine, avec et sans mousseur, et je suis impressionné-e par la différence : 14L sans, et 5L avec mon mousseur (rouge). ça te dit que je te le prête ?

L'eau chaude que nous utilisons dans nos logements est le poste de dépense en énergie le plus important, après le chauffage. Avec un mousseur, on peut réduire le débit de son robinet sans perdre en confort. Il faut simplement adapter le débit à l'usage : peut-être pourra-t-on utiliser un mousseur de 3L au lavabo de la salle de bain, mais plutôt 5L à la cuisine, où on a l'habitude de remplir des casseroles d'eau. NB : des sachets mesureurs et des mousseurs sont disponibles au local d'Anciela.

Moi je consomme 2700 kWh/an en électricité, sais-tu si c'est beaucoup ou pas ?

Souvent, on ne connaît pas sa consommation avant de s'intéresser vraiment à l'énergie. En miroir, notre interlocuteur peut se demander si, de son côté, elle ou il sait si sa consommation est importante ou non. Par exemple, pour un logement de 50 m<sup>2</sup>, Engie estime que la consommation moyenne annuelle de chauffage est entre 5 000 kWh et 7 200 kWh. La manière la plus précise de se situer reste de rentrer les caractéristiques de son logement et ses consommations gaz, électricité ou eau sur Ecolyo, la plateforme dédiée de la Métropole de Lyon. Il faut un peu de patience pour s'inscrire (environ 30 minutes).

Pour faire baisser ses consommations d'électricité, notamment en dehors du chauffage ou si notre chauffage n'est pas électrique, il est utile de se rendre sur le site du fournisseur pour suivre ses consommations (les compteurs connectés permettent un suivi par demi-heure) et d'emprunter un wattmètre pour mesurer d'où viennent les consommations par appareil. Des consommations oubliées peuvent aussi rester, comme des ampoules halogènes très consommatrices. Il est utile de passer le plus d'ampoules possibles aux ampoules LED, très sobres.

Je viens d'apprendre que RTE (Réseau de Transport d'Electricité) recommandait d'abaisser à 8°C la température de consigne de son chauffage pour une absence de 48h ou plus. Moi je laisse à 16°C quand je ne suis pas là la journée, et toi ?

En règle générale, il est vraiment utile de baisser significativement son chauffage en journée. Si l'on peut programmer son chauffage, le mieux est de le programmer pour qu'il réchauffe la pièce juste avant notre arrivée, pour ne pas être tenté-e de remettre le chauffage trop fort en arrivant.

Je me suis mis-e récemment à veiller à bien fermer les volets / stores chez moi dès qu'il fait nuit, pour les rouvrir le matin, et je me suis rendue compte que cela faisait une vraie différence pour maintenir la température pendant la nuit.

C'est un exemple, mais pour engager la conversation sur l'énergie, si c'est naturel pour vous, le plus simple peut être de partager un geste qu'on a trouvé utile, parce qu'il est possible que la personne ne le connaisse pas.

## 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.*

