

100

éco-gestes

le QUIZZ



Familles à énergie positive
engagées pour le climat !



Les 100 questions de ce quizz vont vous permettre d'évaluer les économies d'énergie que vous faites déjà... et celles qu'il est encore possible de faire. A chaque question du quizz correspond un geste détaillé dans le "Guide 100 éco-gestes". Reportez-vous vers celui-ci pour découvrir tout ce que vous pouvez encore mettre en place ! Certains gestes vont vous paraître plus contraignants que d'autres par rapport à vos habitudes actuelles. Commencez donc par ce qui vous semble plus simple ! Par la suite, rien ne vous empêche d'en appliquer d'autres. Le plus important est d'intégrer ces gestes de manière durable !



Vos consommations de chauffage et d'eau chaude

Les points correspondants à chaque question indiquent l'énergie que vous économisez quand vous suivez les conseils : 10 points suggèrent une économie d'énergie très importante, 3 points une économie moyenne, 1 point une petite économie.

Pour chaque question qui vous concerne, cochez oui ou non et entourez le nombre de points obtenus. Si vous n'êtes pas concerné, rayez la ligne.

Eco-Geste N°	Isolation et ventilation du logement	Oui (Je fais déjà)	Non (Je ne fais pas encore)
1	J'ai vérifié il y a moins d'un an que les montants des fenêtres et des portes extérieures ne laissent pas passer les courants d'air.	6	0
2	En hiver, j'aère les pièces 5 minutes par jour, les fenêtres grandes ouvertes.	3	0
3	J'ai installé des rideaux épais et/ou des volets à toutes les fenêtres des pièces chauffées.	8	0
4	Je ferme les portes des pièces les moins chauffées.	8	0
5	Si ma cage d'escalier est ouverte (c'est à dire non séparée de la pièce et dans un espace chauffé), je peux la fermer par un rideau.	6	0
6	Mes rideaux ne pendent pas devant les radiateurs ou les convecteurs.	4	0
7	J'ai nettoyé les grilles d'entrée d'air et d'extraction de ma VMC (ventilation mécanique contrôlée) il y a moins d'un an.	3	0
8	Je coupe toujours la VMC quand je pars plus de 4 jours.	3	0
9	Ma cheminée est équipée d'une trappe d'aération que je referme après chaque utilisation.	8	0
Sous total (votre score / le score que vous auriez pu obtenir)		Mon score	Le score que vous auriez pu obtenir

Eco-Geste N°	Chauffage : Production, distribution et régulation	Oui	Non
10	Je décide de baisser d'1°C la température de chauffage de mes pièces.	10	0
11	Je décide de baisser de 2°C la température de chauffage de mes pièces.	20	0
12	J'ai un thermostat d'ambiance en fonctionnement.	10	0
13	Ma pompe de circulation est asservie à ma chaudière.	6	0
14	Mes radiateurs hydrauliques sont équipés de vannes thermostatiques.	6	0
15	Mon thermostat d'ambiance est programmé selon mon occupation quotidienne ou hebdomadaire.	10	0
16	Le thermostat est réglé à moins de 20°C.	15	0

17	Le chauffage est en mode réduit pendant la nuit ou pendant mon absence.	10	0
18	Je baisse le chauffage en mode hors gel lorsque je m'absente plus de 2 jours.	10	0
19	Je chauffe moins le cellier, le hall, les chambres...	8	0
20	Si j'ai un système de chauffage individuel, je le bascule en mode "eau chaude seule" pendant l'été.	4	0
21	Le dernier nettoyage de la chaudière et le réglage de la combustion remonte à moins d'un an.	6	0
22	J'ai purgé mes radiateurs hydrauliques il y a moins d'un an.	5	0
23	J'ai dépoussiéré mes radiateurs il y a moins d'un an.	3	0
24	Si mon circuit de chauffage a plus de 10 ans, je l'ai déjà fait désembouer.	6	0
25	J'ai isolé les tuyaux de mon circuit de chauffage hydraulique.	6	0
26	J'ai placé des panneaux réfléchissants derrière les radiateurs sur les murs non isolés.	6	0
27	J'évite d'utiliser un radiateur d'appoint pour chauffer les pièces qui n'ont pas de radiateur.	6	0
28	Même en présence d'une cheminée ouverte, j'utilise d'autres types de chauffage.	8	0
29	J'utilise mon insert ou poêle à plein régime avec des petits chargements de bûches.	6	0
30	J'utilise du bois sec de plus de 2 ans.	10	0

Sous total		Mon score	/ Le score que vous auriez pu obtenir
		<input type="text"/>	<input type="text"/>

Eco-Geste N°	Eau chaude sanitaire	Oui	Non
31	J'ai isolé les tuyaux d'eau chaude des espaces non chauffés.	5	0
32	La température de mon eau chaude est réglée entre 55 et 60°C.	6	0
33	J'ai fait détartrer mon chauffe-eau il ya moins de 3 ans.	6	0
34	J'ai décidé de supprimer une douche ou un bain par semaine.	5	0
35	Si j'ai un chauffe-eau électrique, il fonctionne en mode "heures creuses".	4	0
36	J'ai un économiseur d'eau sur mon pommeau de douche.	4	0
37	J'ai équipé mes robinets d'éco-mousseurs.	4	0
38	Je remets systématiquement mes mitigeurs sur la position la plus froide.	2	0





39	J'ai remplacé mes vieux robinets par des robinets thermostatiques pour l'eau chaude et froide.	3	0
40	Je coupe mon chauffe-eau dès que je pars plus de 4 jours.	6	0
41	Je prends des douches de moins de 5 minutes.	6	0
42	Je coupe l'eau de la douche pendant que je me savonne.	5	0
43	Je me lave les mains à l'eau froide.	3	0
44	Si j'ai un grand évier, j'utilise un bac pour faire la vaisselle.	3	0
45	Je rince ma vaisselle à l'eau froide.	3	0

		Mon score	/	Le score que vous auriez pu obtenir
Sous total		<input type="text"/>		<input type="text"/>

Eco-Geste N°	Eau froide	Oui	Non
46	Je repère les fuites.	6	0
47	J'ai installé une chasse d'eau à double vitesse.	5	0
48	Je récupère l'eau de pluie pour arroser les plantes et laver la voiture.	6	0

		Mon score	/	Le score que vous auriez pu obtenir
Sous total		<input type="text"/>		<input type="text"/>

Mon score

Additionnez tous les points que vous avez obtenus

(a)

Additionnez tous les points que vous auriez pu obtenir

(b)

Divisez les deux

Nombre de points obtenus / nombre de points « potentiels » = ... %
(Pour calculer votre pourcentage, vous multipliez le résultat par 100)

$$\frac{(a)}{(b)} \times 100 = \text{ }$$

Maître en énergie : entre 80 et 100%

Vous avez tout fait pour réduire votre facture d'énergie. Il sera difficile de la réduire davantage, et vous êtes un convaincu. Aidez les autres à suivre les conseils.

Apprenti énergie : entre 60 et 80%

Vous avez parfois du mal à économiser de l'énergie, mais pas toujours. Utilisez les conseils et vous serez surpris du résultat.

Novice énergie : entre 0 et 60%

Vous avez peut être entendu dire que les économies d'énergie pouvaient bénéficier à votre portefeuille mais vous n'êtes pas allé plus loin. Cette fiche peut vous aider à réaliser une économie d'électricité de l'ordre de 30 € par personne et par an !

Vos consommations d'électricité

Eco-Geste N°	Froid	Oui	Non
49	J'ai choisi mon réfrigérateur/congélateur en classe énergie A ou mieux.	5	0
50	Mon réfrigérateur/congélateur est souvent plein.	2	0
51	Je limite le volume de mon frigo aux besoins du foyer.	5	0
52	Mon réfrigérateur se trouve loin d'une source de chaleur (four, cuisinière, fenêtre...).	2	0
53	J'optimise le rangement dans mon réfrigérateur/congélateur.	1	0
54	J'ai vérifié la température de mon réfrigérateur/congélateur il y a moins d'un an.	1	0
55	Je dégivre mon réfrigérateur/congélateur au moins tous les 3 mois.	1	0
56	J'ai nettoyé la grille arrière de mon réfrigérateur il y a moins d'un an.	1	0
57	Je réfléchis à ce que je vais prendre avant d'ouvrir la porte de mon appareil de froid.	1	0
58	J'attends que les plats chauds aient refroidi avant de les mettre au réfrigérateur et je les couvre. Je décongèle les produits dans le frigo.	2	0
59	J'ai vérifié l'étanchéité des joints de mon réfrigérateur/congélateur il y a moins d'un an.	1	0
60	J'évite de laisser fonctionner un frigo pour les boissons à la cave.	2	0
61	Si j'ai un cellier frais, j'y conserve certains produits (légumes).	2	0
Sous total		Mon score	Le score que vous auriez pu obtenir
		<input type="text"/>	<input type="text"/>

Eco-Geste N°	Audiovisuel, petit électroménager, Hi-Fi, informatique	Oui	Non
62	J'ai choisi un écran TV qui ne dépasse pas une puissance de 80W.	4	0
63	Je n'ai de TV que dans le salon.	3	0
64	J'utilise systématiquement des multiprises pour couper les veilles de mes appareils.	3	0
65	Je débranche mes chargeurs de batteries quand ils ne sont pas en fonctionnement.	1	0
66	Ma "box" est branchée sur une minuterie pour s'éteindre automatiquement quand je n'en ai pas besoin (nuit).	3	0
67	J'éteins systématiquement la télévision ou autres matériels électroniques (DVD...) quand personne ne s'en sert.	3	0
68	J'ai réglé mon ordinateur en mode économies d'énergie.	1	0
Sous total		Mon score	Le score que vous auriez pu obtenir
		<input type="text"/>	<input type="text"/>



Eco-Geste N°	Lavage	Oui	Non
69	J'ai choisi mon lave-linge en classe A ou plus.	3	0
70	Je programme mes appareils pour fonctionner en heures creuses.	2	0
71	J'utilise le plus souvent les cycles courts à basse température.	2	0
72	Je remplis complètement la machine avant de la faire tourner.	2	0
73	J'ai branché mon lave-linge/lave-vaisselle sur l'arrivée d'eau chaude.	2	0
74	J'évite de prélever mon linge/ma vaisselle.	1	0
75	J'ai détartré ma machine il y a moins d'un an.	1	0
76	J'ai nettoyé les filtres de ma machine il y a moins de 3 mois.	1	0
77	Je règle le programme d'essorage de mon lave-linge au maximum selon le linge.	1	0
78	J'évite d'utiliser un sèche-linge.	3	0
79	Je laisse sécher ma vaisselle à l'air libre après lavage au lave-vaisselle.	1	0
80	J'installe une prise coupe-veille sur mon lave-linge.	1	0
81	Si j'ai un sèche linge, je sèche mon linge en petits paquets et j'adapte la durée de séchage de mon sèche-linge.	1	0
Sous total		Mon score	Le score que vous auriez pu obtenir
		<input type="text"/>	<input type="text"/>

Eco-Geste N°	Eclairage	Oui	Non
82	J'utilise uniquement des ampoules basse consommation dans toutes les pièces de vie.	3	0
83	J'ai peint mes murs avec des couleurs claires et j'ai installé des luminaires blancs.	2	0
84	J'adapte la puissance de mon éclairage à chaque usage.	1	0
85	J'éteins systématiquement quand je sors d'une pièce.	2	0
86	J'ai nettoyé mes ampoules et luminaires il y a moins d'un an.	1	0
87	J'ouvre mes rideaux et mes volets dès qu'il fait jour ou dès que je me lève.	1	0
88	J'ai installé mon fauteuil et mon bureau près des fenêtres.	2	0
89	J'évite d'utiliser des lampes halogènes.	2	0
90	J'ai réparti les sources de lumière pour optimiser l'éclairage.	2	0
91	J'utilise des néons dans le garage ou la cave.	1	0
Sous total		Mon score	Le score que vous auriez pu obtenir
		<input type="text"/>	<input type="text"/>

Eco-Geste N°	Cuisson	Oui	Non
92	Je mets un couvercle sur la casserole quand je cuisine.	3	0
93	J'évite d'utiliser le micro-ondes pour décongeler des aliments.	3	0
94	Je réchauffe mes plats au micro-ondes plutôt qu'au four.	3	0
95	Mes casseroles sont de la même taille que mes plaques électriques.	2	0
96	Je coupe mes plaques électriques un peu avant la fin de la cuisson.	1	0
97	J'évite d'ouvrir la porte du four pour vérifier la cuisson.	2	0
98	Je programme le nettoyage de mon four à pyrolyse juste après une cuisson.	2	0
99	J'ai vérifié les joints de mon four il y a moins d'un an.	1	0
100	Si j'ai une cuisinière électrique, je la remplace par de l'induction.	2	0
Sous total		Mon score	/ Le score que vous auriez pu obtenir
		<input type="text"/>	<input type="text"/>

Mon score

Additionnez tous les points que vous avez obtenus

 (a)

Additionnez tous les points que vous auriez pu obtenir

 (b)

Divisez les deux

Nombre de points obtenus / nombre de points « potentiels » = ... %
 (Pour calculer votre pourcentage, vous multipliez le résultat par 100)

$$\frac{(a)}{(b)} \times 100 = \text{ }$$

Maître en énergie : entre 80 et 100%

Vous avez tout fait pour réduire votre facture d'énergie. Il sera difficile de la réduire davantage, et vous êtes convaincu. Aidez les autres à suivre les conseils.

Apprenti énergie : entre 60 et 80%

Vous avez parfois du mal à économiser de l'énergie, mais pas toujours. Utilisez les conseils et vous serez surpris du résultat.

Novice énergie : entre 0 et 60%

Vous avez peut-être entendu dire que les économies d'énergie pouvaient bénéficier à votre portefeuille mais vous n'êtes pas allé plus loin. Cette fiche peut vous aider à réaliser une économie d'électricité de l'ordre de 30 € par personne et par an !



Pour aller plus loin

Nos partenaires



Familles à énergie positive
engagées pour le climat !



CLER RÉSEAU
POUR LA TRANSITION
ÉNERGÉTIQUE

INFO → **ÉNERGIE**
PAYS DE LA LOIRE

