

INFO →

ÉNERGIE

En MIDI-PYRENEES



ÉCONOMIES D'ÉLECTRICITÉ

Le froid : 19 % de l'électricité
spécifique



Choix du réfrigérateur

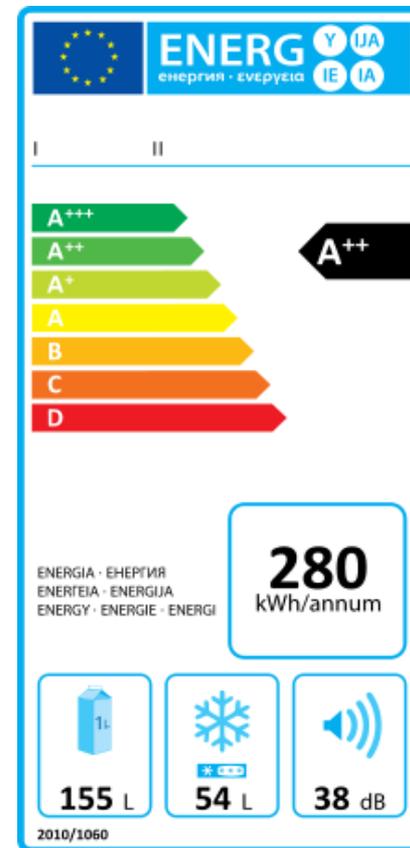
En fonction de sa consommation d'énergie



■ esthétique



■ impact
environnemental



■ consommation
d'énergie

Choix du réfrigérateur

En fonction de sa consommation d'énergie

- Optez pour des appareils de **classe A++ ou A+++** : un réfrigérateur de classe A++ consomme 45 % d'énergie en moins qu'un appareil de classe A, soit 375 € sur la durée de vie de l'appareil.
- Privilégiez les appareils dits classiques aux réfrigérateurs / congélateurs de type américain qui consomment 3 fois plus d'électricité.
- Achetez plutôt un **réfrigérateur et un congélateur séparés**
- Si vous souhaitez acheter un **réfrigérateur-congélateur**, choisissez un modèle avec **double compresseur** : la régulation de la température est plus efficace et le dégivrage et le nettoyage sont aussi plus faciles puisque chaque partie peut être arrêtée indépendamment de l'autre.
- Préférez un **congélateur coffre** qui consomme 15 % d'électricité en moins qu'un congélateur armoire.

Choix du réfrigérateur

<http://www.guide-topten.com>

Vous êtes ici : [Topten](#) » [Électroménager](#) » [Réfrigérateurs](#) » [1 Porte sans congélateur](#)

[Recommandations réfrigérateurs](#) [Critères Réfrigérateurs](#)

topten Repérez en un clin d'œil les appareils Topten parmi les moins chers du marché. [Plus d'info.](#)

comparer	Siemens	Liebherr	Brandt	Electrolux	Whirlpool	Siemens	Bosch	De Dietrich	Siemens	Siemens	Siemens	Siemens
Marque	Siemens	Liebherr	Brandt	Electrolux	Whirlpool	Siemens	Bosch	De Dietrich	Siemens	Siemens	Siemens	Siemens
Référence	KS36VAI41 / KS36VAW41	KP2350	BFL3704DW	ERN2314AOW	ARG830	KS36WPI30	KS33VW30* (KS33VL30)	DRS1204J	KS29VW30	KS33VW30	KI20RV60	KF8RAE
Coût total (achat+11 ans d'électricité en €)	1250	1252	777	781	719	1244	725	908	819	985	733	617
Prix moyen d'achat (€)	1'100	1'110	565	575	515	1'020	505	700	605	765	535	425
Facture électrique sur 11 ans (€)	150	142	212	206	204	224	220	208	214	220	198	192
Volume réfrigérateur (litres)	346	222	316	228	212	346	324	216	290	324	182	153
Intégrable	Non	Oui	Non	Oui	Oui	Non	Non	Oui	Non	Non	Oui	Oui
Hauteur (cm)	186	122	170	121,8	122	187	176	122,5	161	176	102	87,4
Largeur (cm)	60	56	60	54	54	60	60	54	60	60	56	56
Profondeur (cm)	65	55	61	54,9	55	65	65	54,5	65	65	55	55
Temp. ambiante conseillée (°C)	10-43	10-43	10-43	10-43	10-43	10-43	10-43	10-43	10-43	10-43	10-43	10-38
Froid ventilé	Non	Non	Non	Non	Non	Non	Non	Non	Non	Non	Non	Non
Zone 0°C	Non	Non	Non	Non	Non	Non	Non	Non	Non	Non	Non	Non
Indice d'efficacité énergétique	21,9	21,9	31,8	32	32,3	32,8	32,8	32,8	32,8	32,8	32,9	32,9
Etiquette énergie	A+++	A+++	A++	A++	A++	A++	A++	A++	A++	A++	A++	A++
Consommation électrique (kWh/an)	75	71	106	103	102	112	110	104	107	110	99	96
Niveau sonore (dB)	38	36	42	35	35	39	39	41	39	39	37	37
												
Date : janvier 2014 - Source : Encodex et fabricants / * plusieurs modèles disponibles												

Dimensionnement des appareils de froid

Volume en fonction du nombre de personnes	1	2	3	+ 1 pers.
Réfrigérateur	100	150	200	+ 50 L
Congélateur (Urbain)	70	140	210	+ 70 L
Congélateur (Rural)	100	200	300	+ 100 L

- Si votre congélateur n'est pas plein, remplissez les espaces vides avec des bouteilles d'eau en plastique pleines aux 3/4. Votre congélateur consomme d'autant moins qu'il n'y a **pas d'espace vide**.
- Par contre, **évittez de surcharger** le réfrigérateur, cela augmente sa consommation d'énergie et diminue la durée de conservation des aliments. Laissez de la place entre les aliments pour que **l'air circule** car c'est lui qui refroidit les aliments.

Dimensionnement des appareils de froid



Pensez à réadapter la taille de votre appareil de froid lors d'un rachat en fonction du besoin du foyer : moins d'enfants à charge ...

Positionnement



Placer les appareils de froid **loin des sources de chaleur** (four, cuisinière, fenêtre...)

S'il n'est pas possible de faire autrement, **prévoyez une plaque isolante** entre les appareils électroménagers.

De même, **ne chauffez pas trop la cuisine** : installé dans une pièce à 23 ° C, le réfrigérateur consomme 38 % de plus que dans une pièce à 19 ° C !



Si vous placez votre réfrigérateur/congélateur dans un local non chauffé (garage, cave, etc.), il ne doit pas faire trop froid non plus sinon l'appareil va surchauffer à l'intérieur : il existe aussi une **autre référence, la classe climatique** (**SN** (tempérée élargie) de **+10° C à + 32° C** ; **N** (tempérée) : de **+16° C à + 32° C** ; **ST** (subtropicale) : de **+18° C à + 38° C** et **T** (tropicale) : de **+18° C à + 43° C**).



Optimiser le rangement

- **Regardez la notice de votre réfrigérateur pour identifier les différentes zones de température et ainsi ranger chaque aliment à sa place.**
- **Enlevez** les produits de leur **emballage** d'origine (film plastique, carton, etc.) qui filtrent le froid, mais veillez à garder les dates de péremption. **Rangez** les denrées **de façon rationnelle** pour y accéder plus rapidement et aussi pour pouvoir refermer plus rapidement la porte.

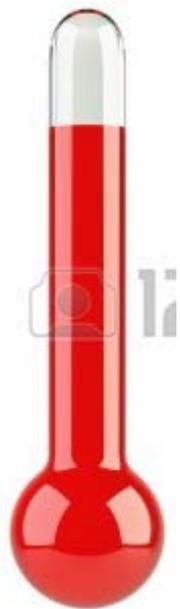
Optimiser le rangement



10-15° C la porte pour les boissons, sauces et le beurre

t° ambiante : fruits exotiques, tomates, haricots verts, les concombres, les aubergines, et de manière générale, les fruits et légumes qui ont besoin de mûrir.

Vérifier régulièrement la température



Une température de **+5° C est suffisante pour un réfrigérateur**, **-18° C pour un congélateur**. Chaque degré en moins par rapport à ces températures conseillées consomme 5 % d'énergie en plus.

Pour vérifier la température de votre réfrigérateur, mettez un thermomètre dans un verre d'eau, laissez-le en place au moins une nuit, et faites la mesure aux différents étages du réfrigérateur ainsi que dans la porte.

Dégivrer, nettoyer, entretenir

- **Dégivrer les appareils de froid au moins une fois tous les 3 mois**

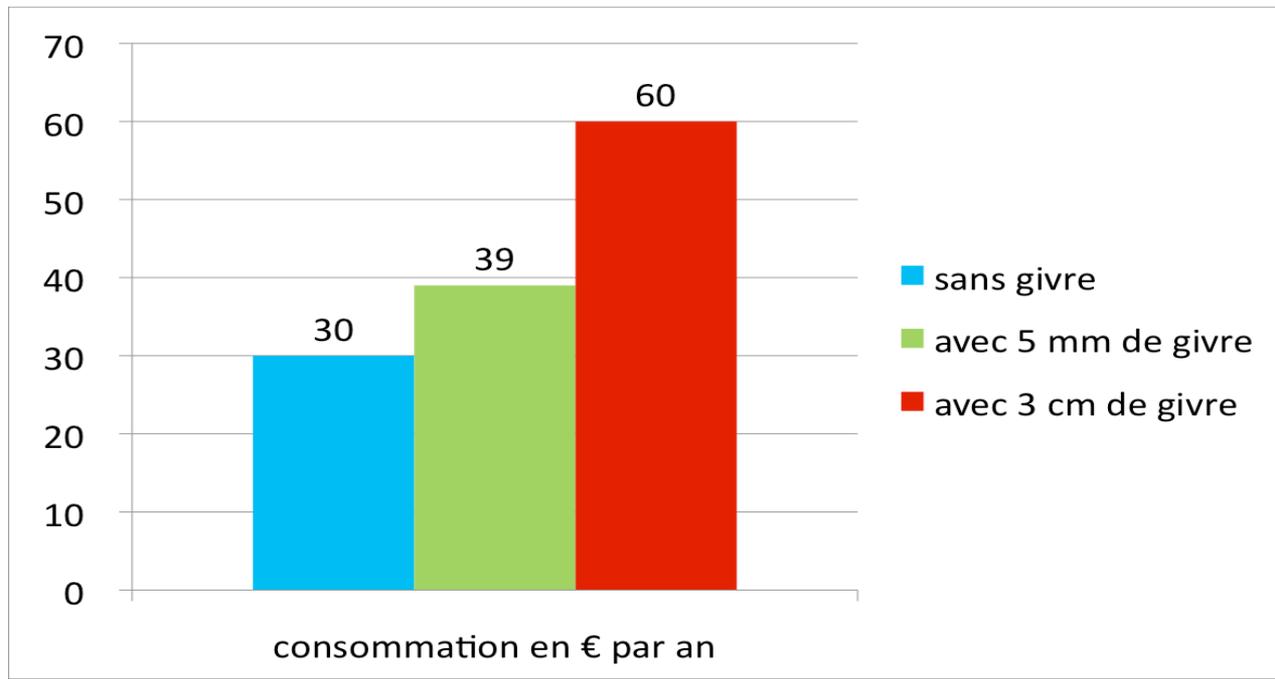
Vous pouvez **économiser** jusqu'à 50 % d'électricité sur ce poste.

- Plutôt que des modèles à dégivrage automatique, choisissez des modèles à **dégivrage manuel**, beaucoup moins énergivores.

- **Nettoyer la grille arrière du réfrigérateur tous les ans**

Encrassée, cette grille entraîne une surchauffe qui peut conduire à **doubler la consommation** électrique de l'appareil.

- **Laissez 5 à 10 cm au moins entre le réfrigérateur et le mur et le dessus.**



Quelques points

- Réfléchir à ce que l'on va prendre
- Attendre que les plats aient refroidi
- Décongeler les plats au réfrigérateur
- Couvrez les plats cuisinés
- Vérifier l'étanchéité des joints
- Éviter plusieurs réfrigérateurs
- Conserver au frais plutôt qu'au réfrigérateur



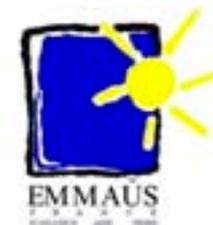
Aspects environnementaux et sanitaires, solidaires



■ CFC, gaz à effet de serre jusqu'en 1994



■ Recyclage



Condensateurs

Ils peuvent contenir des PCB (Polychlorobiphényles) qui ont été utilisés dans la fabrication de certains d'entre eux jusqu'en 1987. Les PCB sont des polluants organiques persistants (ou POP) qui sont donc très peu biodégradables dans l'environnement.

Ils s'accumulent dans les organismes tout au long de la chaîne alimentaire, entraînant des perturbations de la reproduction et des systèmes immunitaires.

INFO → **ÉNERGIE**
En MIDI-PYRENEES



ÉCONOMIES D'électricité et d'EAU

Débitmètres





CONSOMMATION EAU POTABLE PAR HABITANT PAR PAYS

France : 60 m³/an /pers (150 litres /jour) et 9 tonnes CO₂



États-Unis : 220 m³/an /pers (600 litres /jour) et 24 tonnes CO₂



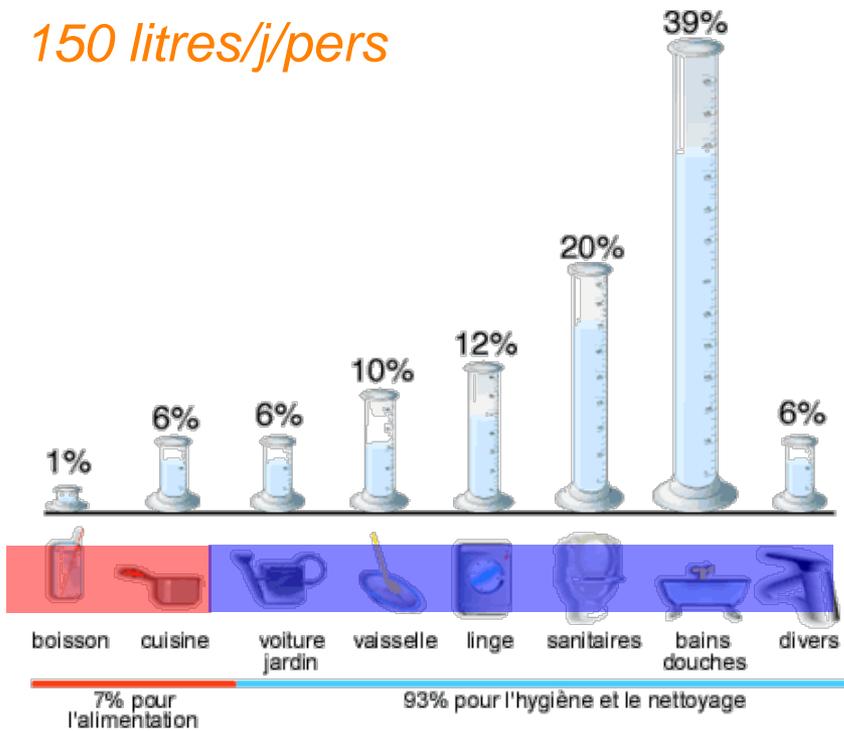
Inde : 21 m³/an /pers (50 litres /jour) et 1,5 tonnes CO₂



CONSOMMATION PAR SECTEUR DANS UN FOYER

Répartition des consommations d'eau au foyer par usage

150 litres/j/pers



■ Limiter nos consommations d'eau et nos pollutions de l'eau par le choix de nos achats, par des gestes quotidiens et équipements mis en place à la maison

■ Bain, douches = 40 % de la consommation en eau = consommation d'énergie

Foyer 1 personne : 60 m³ /an
 Foyer 2 personnes 100 m³ /an
 Foyer 3 personnes 120 m³ /an
 Foyer 4 personnes 140 m³ /an
 Au-delà, ajouter 20 m³ / par personne supplémentaire

Consommation d'eau : mesurer les débits



ou



Faire couler pendant 5 secondes
quantité recueillie x 12 = débit à la
minute

Comparer et s'équiper :



Robinet : 12 à 14 litres/min
litres/min avec mousseur

OU



3 à 8



Douche : 12 litres/min
litres/min si venturi

OU

6 à 8

INFO → **ÉNERGIE**
En MIDI-PYRENEES



Les habitudes alimentaires



Gaspillage Alimentaire

= jeter des aliments que l'on aurait pu manger



➔ on ne mange pas tous les aliments que l'on achète

Alimentation = notre carburant

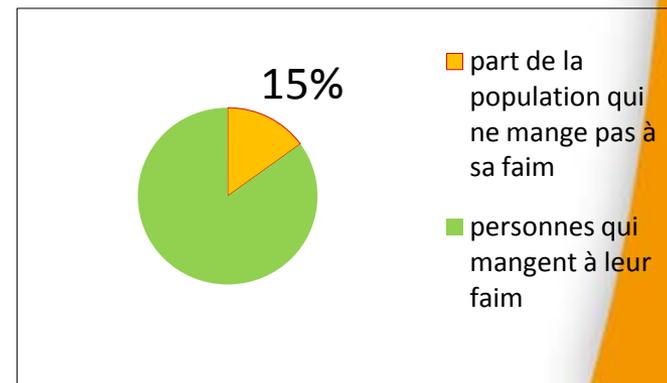
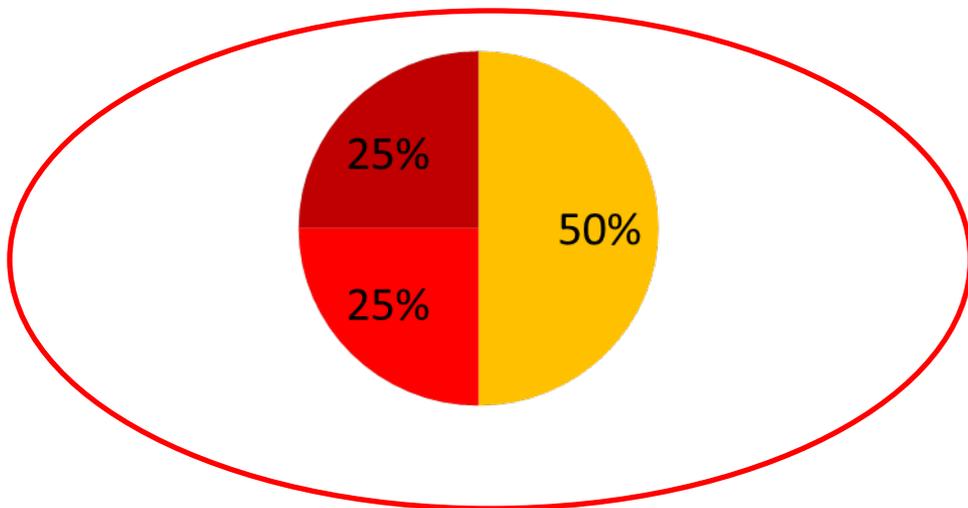
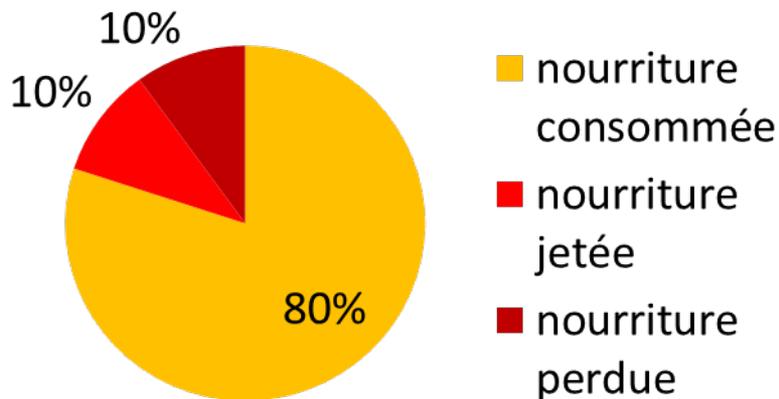


Quand et pourquoi gaspille t'on la nourriture ?

- Achat en trop grande quantité
- Achat de produits dont on n'a pas besoin
- Oubli des produits (réfrigérateur, congélateur, placard)
- Repas préparé en trop grande quantité
- Assiette trop remplie
- On n'aime pas ce qu'on a dans son assiette...



% de nourriture jetée par rapport à la production mondiale ?



A la maison : Quelle quantité de produits emballés sont jetés ?

- 2 kg/an/pers
- 5 kg/an/pers
- 7 kg/an/pers



A la maison : Quelle quantité de restes sont jetés ?

- 7 kg/an/pers
- 11 kg/an/pers
- 13 kg/an/pers



A votre avis : 20 kg de nourriture gaspillée /an /pers



= 4 000 tonnes gaspillées pour le Tarn-et-Garonne

= 200 Millions d'euros

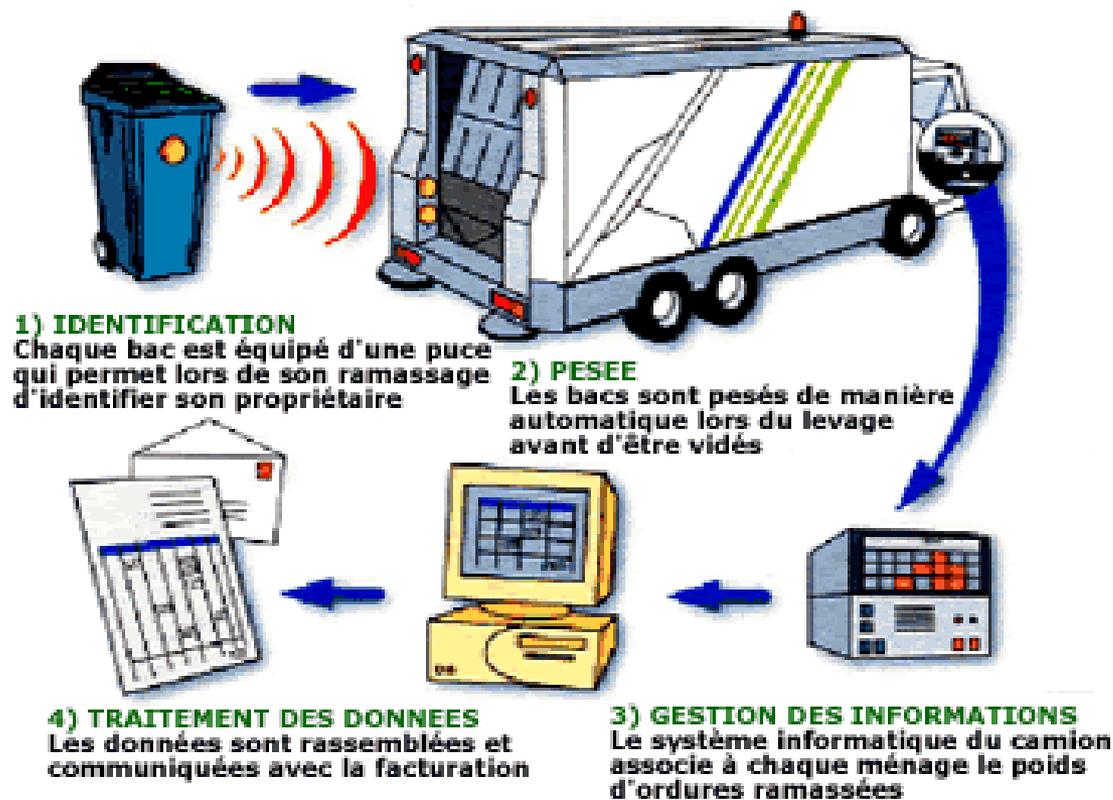
Le poids de nos poubelles ?

- 200 kg/an/pers
- 350 kg/an/pers
- 500 kg/an/pers

- 20% sont recyclés
- 50% sont recyclés
- 70% sont recyclés



Comment diminuer le poids de nos poubelles ?



Systeme incitatif : Facturation à la pesée et à la levée

Les dates sur les produits?

La mention « **à consommer de préférence avant le ...** » **ou DLUO** (Date Limite d'Utilisation Optimale) :

= après cette date, les produits sont périmés, il ne faut surtout pas les manger

= après cette date, les produits risquent de perdre certaines de leurs propriétés (goût, couleur, texture) mais sont **toujours comestibles**

La mention « **à consommer jusqu'au...** » **ou DLC** (Date limite de Consommation) = après cette date, les produits sont périmés

Durée de conservation aliments cuisinés au réfrigérateur



Viande et volaille
cuites
Soupes

3-4 jours



Poisson cuit

1-2 jours



Pommes de terre,
Riz, pâtes

3 jours



Lait, Quiche

2-3 jours

Les œufs



Œufs frais en coquille

Avant la date de péremption sur le contenant



Restants de jaunes ou de blancs

2-4 jours



Œufs durs

7 jours



Plats préparés à base d'œufs

De 3 à 4 jours



INFO → **ÉNERGIE**
En MIDI-PYRENEES

Les émissions dues à l'alimentation

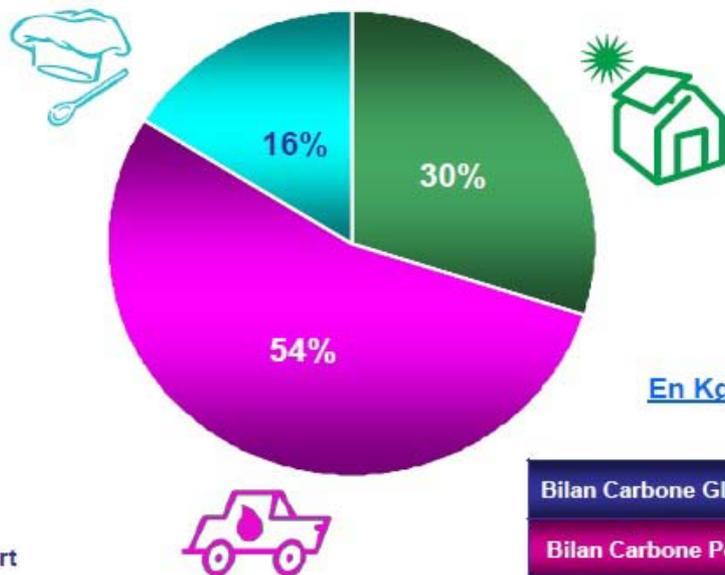


Emissions de CO₂ dans l'alimentation



Bilan carbone global des ménages : le transport est le poste qui pèse le plus lourd, loin devant le logement et l'alimentation

Répartition par grands postes



- Transport
- Logement
- Alimentation

Bilan carbone moyen

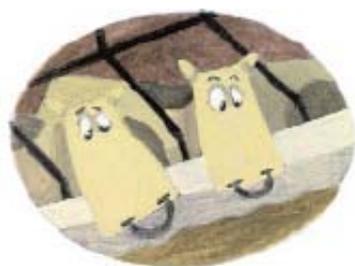
En KgCO₂ / an

	Par foyer	Par individu
Bilan Carbone Global	14 179	7 388
Bilan Carbone Poste Transport	7 765	3 972
Bilan Carbone Poste Logement	4 087	2 258
Bilan Carbone Poste Alimentation	2 327	1 159

Les émissions dues à la production d'un steak

EXEMPLE

Itinéraire d'un steak haché et de ses émissions de GES



Élevage des animaux
CH₄ - CO₂



Culture des aliments pour bétail
N₂O



Fabrication des engrais
CO₂



Transformation du bœuf en steak haché
CO₂



Emballage
CO₂



Les émissions dues à la production d'un steak



Les émissions d'un déjeuner

MENU 1

- 1L d'eau de ville
- 1 cuisse de poulet
- 200 g de haricots verts frais
- 1/4 d'ananas frais de Côte d'Ivoire (par bateau)

0,6 kg
eqCO₂



Le **MENU 1** émet l'équivalent de 20 centilitres d'essence.

MENU 2

- 1L d'eau minérale
- 150 g de bœuf
- 200 g de haricots verts surgelés
- 1/4 d'ananas frais de Côte d'Ivoire (par avion)

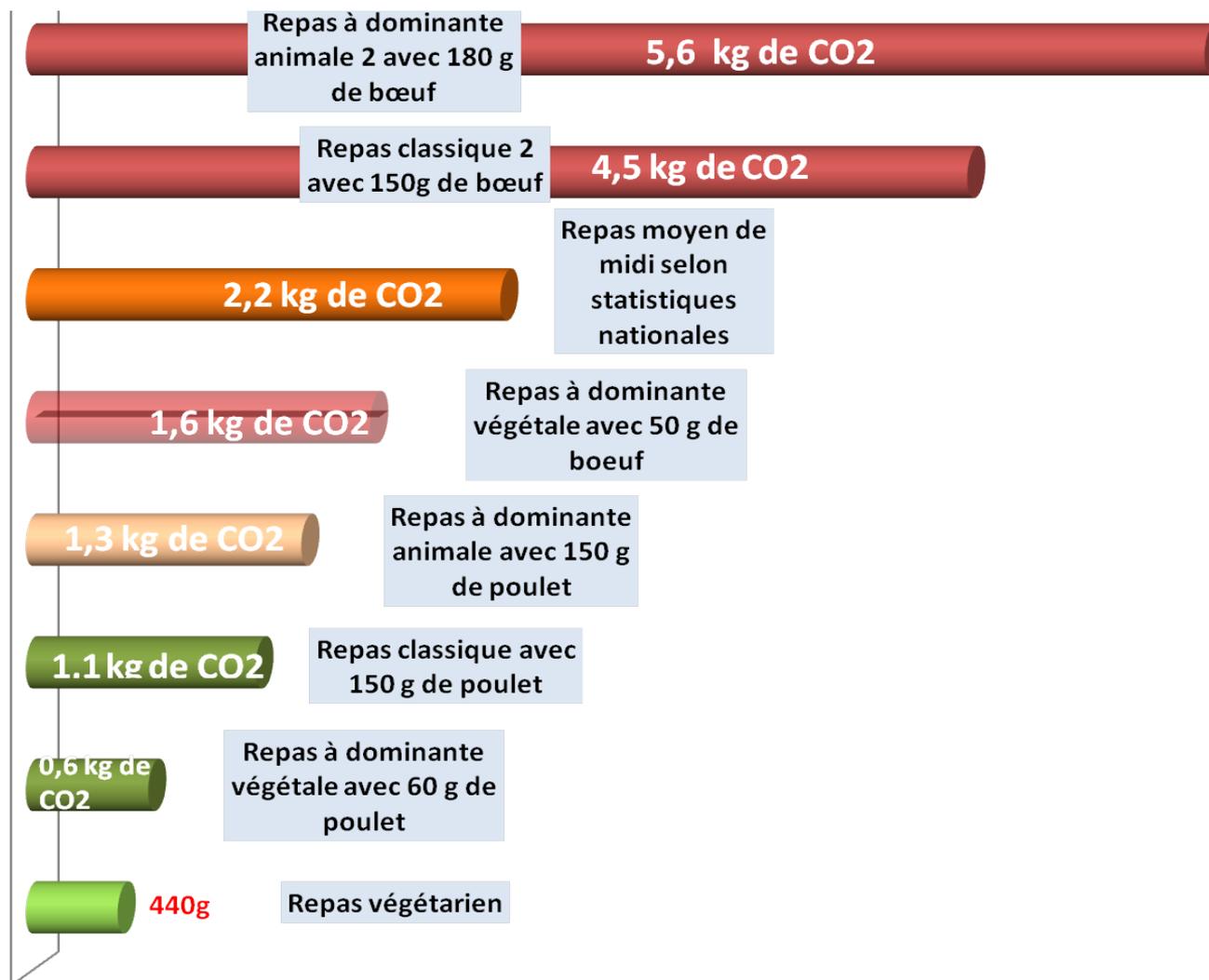
5,6 kg
eqCO₂



Le **MENU 2** émet autant de GES que de brûler 2 L d'essence.

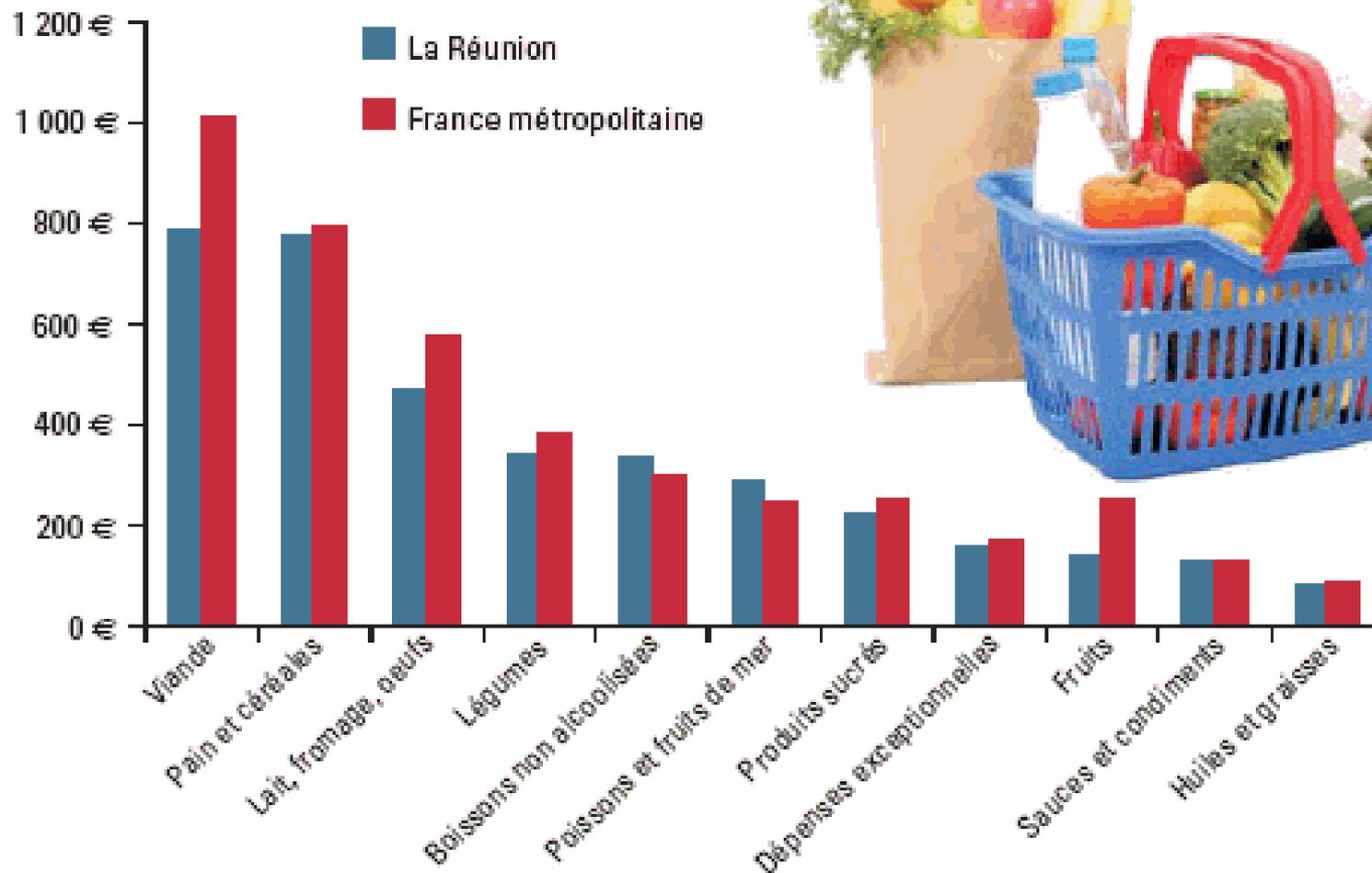
Mission Climat de la Caisse des Dépôts, d'après des données du Bilan Carbone®

Emissions de GES pour 7 repas équilibrés



Dépenses alimentaires

Les grands postes du budget "alimentation"
à La Réunion et en France métropolitaine



Les bons reflexes



les courses...

Légumes <input type="checkbox"/> Ail <input type="checkbox"/> Asperges <input type="checkbox"/> Aubergines <input type="checkbox"/> Brocolis <input type="checkbox"/> Carottes <input type="checkbox"/> Celeri <input type="checkbox"/> Champignons <input type="checkbox"/> Chicons <input type="checkbox"/> Chou <input type="checkbox"/> Concombres <input type="checkbox"/> Courgettes <input type="checkbox"/> Haricots <input type="checkbox"/> Echalottes <input type="checkbox"/> Epinards <input type="checkbox"/> Oignons <input type="checkbox"/> Petits pois <input type="checkbox"/> Poireaux <input type="checkbox"/> Poivrons <input type="checkbox"/> Pommes de terre <input type="checkbox"/> Salade	Fruits <input type="checkbox"/> Abricots <input type="checkbox"/> Bananes <input type="checkbox"/> Cerises <input type="checkbox"/> Citrons <input type="checkbox"/> Fraises <input type="checkbox"/> Kiwis <input type="checkbox"/> Oranges <input type="checkbox"/> Mandarines <input type="checkbox"/> Melons <input type="checkbox"/> Pamplemousses <input type="checkbox"/> Pêches <input type="checkbox"/> Poires <input type="checkbox"/> Pommes <input type="checkbox"/> Prunes Féculents <input type="checkbox"/> Céréales	Crèmerie <input type="checkbox"/> Beurre <input type="checkbox"/> Crème fraîche <input type="checkbox"/> Fromage râpé <input type="checkbox"/> Lait <input type="checkbox"/> Mozzarella <input type="checkbox"/> Oeufs <input type="checkbox"/> Petits Suisses <input type="checkbox"/> Ricotta <input type="checkbox"/> Yaourt	Boucherie <input type="checkbox"/> Chipolatas <input type="checkbox"/> Escalopes <input type="checkbox"/> Filets de dinde <input type="checkbox"/> Jambon <input type="checkbox"/> Lardons <input type="checkbox"/> Poulet <input type="checkbox"/> Rosbeef <input type="checkbox"/> Saucisses <input type="checkbox"/> Steak haché
		Épices / condiments <input type="checkbox"/> Basilic <input type="checkbox"/> Curry <input type="checkbox"/> Herbes de provence <input type="checkbox"/> Huile d'olive <input type="checkbox"/> Huile d'arachides	Boulangerie <input type="checkbox"/> Biscottes <input type="checkbox"/> Biscuits <input type="checkbox"/> Collations école <input type="checkbox"/> Pain <input type="checkbox"/> Hamburgers <input type="checkbox"/> Levure



Quelques éco gestes

1. Diminuer la consommation de viande ou choisir des viandes blanches,
2. Consommer des produits de saison,
3. Compenser les apports en protéines animales par des légumineuses,
4. Aliments frais plutôt que préparés,
5. Consommation locale et équitable,
6. Éviter les emballages inutiles,
7. Faire les courses à proximité.





INFO → **ÉNERGIE**
En MIDI-PYRENEES



- Espace Info Énergie du CAUE82
 - 100 boulevard H Gouze
 - 82000 Montauban
 - 05 63 91 42 70
 - infoenergie82@yahoo.fr
 - Caue-mp.fr