



GOVERNEMENT

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Octobre 2023



Accélérer
et pérenniser

la sobriété
énergétique
des bâtiments
résidentiels

Les actions clés



Introduction

L'hiver 2022-2023 a été un véritable tournant dans la mobilisation des acteurs économiques et des citoyens pour la réduction de nos consommations d'énergie. La crise en Ukraine et la hausse des prix de l'énergie ont appelé à une mobilisation d'urgence, à laquelle l'ensemble des acteurs a répondu présent, permettant de réduire la consommation d'énergie de la France de 12 % pendant l'hiver. Ces actions de sobriété doivent aujourd'hui s'amplifier et s'inscrire dans la durée afin de nous diriger collectivement vers la neutralité carbone en 2050.

Les retours d'expérience des acteurs de la filière recueillis par le Plan Bâtiment Durable et l'ADEME ont permis d'identifier une série d'actions à mettre en place dans les bâtiments résidentiels pour poursuivre les efforts de réduction des consommations d'énergie engagés à l'hiver 2022-2023.

Ce document est un outil pour tous les acteurs publics et privés du secteur résidentiel, qu'ils soient bailleurs institutionnels ou privés, syndicats, gestionnaires locatifs, syndicats de copropriétaires ou associations de locataires, désireux de s'engager dans une démarche de sobriété énergétique de leur parc immobilier. Il rappelle les principales mesures de sobriété à mettre en place ou sur lesquelles communiquer auprès des occupants des logements.

Ces actions sont réparties selon une logique de saison :

- **Les actions « hiver »** : actions dont l'objectif est de limiter les consommations d'énergie liées au chauffage. Elles sont à mettre en œuvre soit en amont de la période de chauffe, afin de bien la préparer, soit tout au long de l'hiver.
- **Les actions « été »** : actions à mettre en place lors de la période chaude afin de garder le logement au frais et limiter les consommations d'énergie liées à la climatisation.
- **Les actions « toute l'année »** : actions à mettre en place quelle que soit la saison, que ce soit une sensibilisation des occupants aux écogestes à appliquer toute l'année ou la prise de décision sur des investissements pour réduire la consommation d'énergie.



Les actions "hiver"

Elles sont à mettre en œuvre soit en amont de la période de chauffe, afin de bien la préparer, soit tout au long de l'hiver.

Selon les configurations (chauffage collectif ou individuel), **faire connaître et/ou mettre en œuvre les actions suivantes :**

Au début de l'automne, avant la période de chauffe :

- **Purger** les radiateurs
- **Désembouer** les réseaux hydrauliques

Pendant la période de chauffe :

- **Respecter la température maximale d'ambiance de 19°C**, tout en s'assurant que le système de chauffage permet d'atteindre cette température dans l'ensemble des logements (cf. Entretien des installations), adopter des vêtements chauds
- **Réduire la température de chauffage de 2° à 3°C la nuit**
- **Réduire la température de chauffage en cas d'absence** pendant la journée

Réduire la période de chauffe en décalant de 15 jours ou plus le début de la période de chauffe en début de saison et de 15 jours ou plus en fin de saison

Quelle que soit la configuration du chauffage, dès le début de l'hiver et en particulier pendant les pics de froids, **sensibiliser les occupants au fait de :**

- Fermer les volets la nuit
- Installer des rideaux épais et les fermer la nuit
- Fermer les portes des pièces peu chauffées
- Isoler les portes de la cave, des sous-sols, greniers, terrasses, etc.



Les actions "été"

Dès le début de l'été, et en particulier pendant les pics de chaleur, **sensibiliser les occupants** au fait de :

Limitier l'usage de la climatisation

- Préférer le ventilateur au climatiseur
- Ne pas régler la climatisation en-dessous de 26°C, et faire en sorte qu'il n'y ait pas une différence importante (pas plus de 5 à 7°C) entre intérieur et extérieur

Aérer son logement lorsqu'il fait plus frais : la nuit, le matin avant l'apparition du soleil et le soir après le coucher du soleil lorsque la chaleur est redescendue

Ne pas aérer son logement en journée pendant que la chaleur est la plus importante

Fermer les volets en journée pour limiter la pénétration de la chaleur

Ne pas recourir à la cuisson (four, plaques de cuisson notamment) en journée pour ne pas davantage chauffer l'intérieur du logement



Les actions toute l'année

Elles sont à intégrer dans un plan d'action au long cours assorti d'actions de communication régulières auprès des parties prenantes directement concernées.

COMMUNIQUER SUR LES BONS GESTES AUPRÈS DES OCCUPANTS

Electroménager

- **Dégivrer** son réfrigérateur / congélateur
- **Régler la température des appareils de froid** (+ 4° pour le réfrigérateur, - 18° pour le congélateur)
- **Laisser refroidir** les plats avant de les mettre au réfrigérateur
- **Adopter les bonnes pratiques de cuisson** : couvrir les casseroles, utiliser plutôt les plaques de cuisson ou le micro-ondes plutôt que le four, ne pas demander la puissance maximale des plaques à induction, ne pas préchauffer le four pour des plats simples types gâteaux
- **Eteindre les appareils en veille et les appareils ménagers allumés inutilement** (recourir aux multiprises à interrupteur et à des programmeurs)
- **Optimiser l'usage des lave-linges, sèche-linges et lave-vaisselle** :
 - Ne pas faire tourner ces appareils s'ils ne sont pas complètement remplis
 - Privilégier les modes éco (différents des cycles rapides)
 - Réduire l'usage du sèche-linge : dès que possible, faire sécher le linge à l'air libre
- **Décaler sa consommation en heures creuses** pour réduire la tension sur le réseau d'électricité (lave-linge, sèche-linge, repassage et lave-vaisselle)

Internet et écrans

- **Privilégier le Wifi** à la 4G
- **Limiter le volume des transferts de données** :
 - Couper la caméra en visio lorsqu'elle n'est pas utile
 - Opter pour une définition d'image plus économe pour le streaming, en particulier lors d'un visionnage sur un petit écran (SD plutôt que HD)
 - Débrancher les appareils en veille, sauf s'ils servent à alimenter des systèmes d'alarme ou des dispositifs de pilotage
 - Désinstaller régulièrement du téléphone et de l'ordinateur toutes les applications qui ne sont plus utilisées
- **Activer la fonction de rétroéclairage adaptatif** des TV et des écrans

Eclairage

- **Éteindre les lumières inutiles** et profiter au maximum de la lumière naturelle

Eau chaude sanitaire

- **Réduire la température de chauffage du ballon d'eau chaude** (55°C)
- **Éteindre** le ballon d'eau chaude en cas d'absence de plus de deux jours

- **Limiter ses usages** : finir la vaisselle à l'eau froide, prendre sa douche sans dépasser le temps d'une chanson et couper l'eau pendant le savonnage
- **Décaler** la période de chauffe des ballons d'eau chaude hors du pic de consommation méridien lorsque c'est possible

ENTREtenir SES INSTALLATIONS

Ces actions s'adressent aux propriétaires des logements, qu'ils soient bailleurs sociaux ou copropriétaires (le cas échéant, les syndicats peuvent accompagner les copropriétaires dans leur démarche).

Chauffage

- **Assurer une maintenance régulière des installations de chauffage**
- **Procéder à l'équilibrage des réseaux** de chauffage

Eau chaude sanitaire

- **Assurer une maintenance régulière des installations d'eau chaude sanitaire**
- **Procéder à l'équilibrage des réseaux** d'eau chaude sanitaire collectifs

ALLER PLUS LOIN : INVESTIR POUR RÉDUIRE SES CONSOMMATIONS D'ÉNERGIE ET ASSURER LE CONFORT HIVER COMME ÉTÉ

Ces actions s'adressent aux propriétaires des logements, qu'ils soient bailleurs sociaux ou copropriétaires (le cas échéant, les syndicats peuvent accompagner les copropriétaires dans leur démarche).

Rénovation énergétique : privilégier la rénovation globale de son logement

La rénovation globale (en une ou plusieurs étapes) permet d'atteindre de hauts niveaux de performance énergétique et d'avoir une vision globale des travaux à effectuer (sur l'isolation de son logement comme sur les équipements).

Chauffage

- **Installer des outils de réglage de la température de chauffage** (thermostats et robinets thermostatiques programmables)
- **Isoler les réseaux d'eau** : calorifuger les circuits de chauffage non isolés situés en dehors du volume chauffé

Réglementation : le Décret n° 2023-444 du 7 juin 2023 impose la mise en place à compter du 1^{er} janvier 2027 de spécifications techniques relatives aux systèmes de chauffage et aux systèmes de refroidissement dans les bâtiments tertiaires et résidentiels, neufs comme existants, et relatives au calorifugeage des réseaux de distribution de chaleur et de froid, dans les bâtiments tertiaires et résidentiels collectifs

- **Installer des dispositifs d'asservissement des circulateurs de chaudières** à un thermostat ou à défaut, à une horloge programmable, pour qu'elles ne fonctionnent que lorsque le brûleur est en marche
- **Profiter de la réalisation de travaux de rénovation pour installer des équipements de chauffage plus performants** et moins dépendants des énergies fossiles, et mieux les dimensionner
- Installer un thermostat avec affichage digital pour le respect des températures de consigne

Eau chaude sanitaire

- **Équiper les logements de dispositifs hydro-économiques** (limiteurs de débits calibrés et mousseurs sur les robinets, douchettes à économies d'eau)
- **Isoler les réseaux d'eau** : calorifuger les canalisations d'eau chaude sanitaire non isolées situées en dehors du volume chauffé

Réglementation : le Décret n° 2023-444 du 7 juin 2023 impose la mise en place à compter du 1^{er} janvier 2027 de spécifications techniques relatives aux systèmes de chauffage et aux systèmes de refroidissement dans les bâtiments tertiaires et résidentiels, neufs comme existants, et relatives au calorifugeage des réseaux de distribution de chaleur et de froid, dans les bâtiments tertiaires et résidentiels collectifs

- **Poser une jaquette isolante** sur les ballons d'eau chaude sanitaire
- **Profiter de la réalisation de travaux de rénovation pour installer des équipements d'eau chaude sanitaire plus performants** et mieux les dimensionner

Eclairage

- **Passer à l'éclairage LED**
- **Installer des détecteurs de mouvements** dans les parties communes

Confort d'été : mettre en place des solutions de rafraîchissement passif (ou peu consommateur d'énergie) du bâtiment

- **S'équiper de protections solaires**, en privilégiant les protections extérieures (volets, stores ou brise-soleil orientables, pare-soleil...)
- **Installer des brasseurs d'air**
- En cas de présence d'un jardin, **végétaliser les abords du bâtiment** (en prenant soin de placer les bonnes plantes au bon endroit) et **limiter les surfaces imperméabilisées**

ALLER PLUS LOIN : ORGANISER LA SOBRIÉTÉ DU QUOTIDIEN

- **Organiser ou rejoindre des systèmes de prêt d'équipements ménagers** pour éviter d'avoir à en acheter
- **Mutualiser certains espaces lorsque c'est possible** (buanderie, chambre d'ami partagée...)
- **Aménager des espaces pour encourager des pratiques sobres** (local vélo, espace pour faire sécher le linge...)



Toutes les ressources à portée de main

Connaître les bons gestes de sobriété

- Le guide Déclic « [Le guide des 100 écogestes énergie](#) »
- Le guide ADEME « [Eau et énergie : comment réduire la facture ? 50 trucs et astuces](#) »
- L'application RTE [éCO2mix](#), pour comprendre la consommation moyenne des équipements de la maison.
- Guide ADEME « [Adapter son logement aux fortes chaleurs](#) »

Suivre la consommation d'énergie en France

- [Ecowatt](#), la météo de l'électricité
- [Ecogaz](#), la météo du gaz

Bénéficiaire d'aides financières liées aux consommations d'énergie

- Page ADEME « [Comment bénéficier du chèque énergie en 2023](#) »
- Page du Médiateur de l'Énergie « [Electricité, gaz naturel ou réseau de chaleur : Que faire si j'ai des difficultés pour payer ma facture ?](#) »
- Page du ministère de la Transition écologique et de la Cohésion des Territoires sur les [Certificats d'Économie d'Énergie](#)

Pour aller plus loin, rénover son logement

- Contacter France Rénov', le service public de rénovation de l'habitat. Pour trouver un conseiller proche de chez vous : <https://france-renov.gouv.fr> ou au 0 808 800 700
- Guide Anah « [Les aides financières à la rénovation](#) »

Retrouvez toutes ces ressources et d'autres :



Septembre 2023

Document édité par la Direction générale de l'aménagement, du logement et de la nature | 1 place Carpeaux,
92055 La Défense

Conception-réalisation : www.laboiteaverbe.fr

Rédaction : Plan Bâtiment Durable, ADEME, IFPEB, OID

Crédit photo : Nathali_Mis/Istock