



**Livret explicatif**



# Sommaire

## 1 L'eau dans votre logement ..... 3

LE BOL DÉBITMÈTRE ..... 4

LE MOUSSEUR 5 LITRES/MINUTE ..... 3

LE RÉGULATEUR DE DÉBIT DE DOUCHE ..... 4

LE SAC CHASSE D'EAU ..... 3

REDUIRE LE VOLUME DE LA CHASSE D'EAU ..... 3

## L'électricité dans votre logement ..... 5

## 2 LE WATTMÈTRE..... 5

LA MULTIPRISE..... 6

## La température de votre logement ..... 7

## 3 LE THERMOMÈTRE-HYGROMÈTRE..... 7

LE THERMOMÈTRE DE SURFACE..... 7



**Pour réaliser des économies, il faut pouvoir mesurer ses consommations !**

Pour cela, l'ALE met à votre disposition cette « Mallette à énergie positive » durant toute la durée du défi.

Composée de onze outils de mesure énergétique, elle vous permettra de découvrir, de mieux comprendre et d'analyser votre consommation d'énergie et d'eau.





# L'eau dans votre logement

## Le bol débitmètre



Le bol débitmètre vous permet de mesurer en quelques secondes le débit de vos robinets d'eau, et ce jusqu'à 25L/min.

Son utilisation est très simple: Installez le bol sous votre robinet, puis faites couler l'eau jusqu'à ce que le niveau se stabilise dans le bol.

La graduation présente sur le bol vous permet de lire la consommation en litres par minute ou en litres par heure de votre robinet.

Le débit d'un robinet standard indique une consommation de 12L/min. Si on y applique un mousseur économe de 5L/min, on réalise une économie de 60% sans altération de confort.

**Avant de le ranger dans la mallette, pensez à bien le laisser sécher.**

## Le mousseur 5 litres/minute



Le mousseur se fixe entre votre robinet et son embout.

Pour cela, dévissez l'embout de votre robinet à l'aide de la clé de devisage fournie avec la mallette, retirez le joint et le mousseur déjà en place pour le remplacer par le nouveau joint et le mousseur hydroéconome, puis revissez l'embout de votre robinet.

Vous pouvez vérifier la différence de débit avec le bol débitmètre.



## Le régulateur de débit de douche

Le régulateur de débit de douche se fixe entre le robinet et le flexible de douche.

Pour l'installer, dévissez le flexible de douche du robinet, vissez le régulateur à la sortie du robinet puis revissez le flexible sur le régulateur.

**Attention, vérifiez bien que le joint d'étanchéité est à l'intérieur du régulateur.**

Pour tester l'étanchéité, ouvrez votre robinet progressivement.

Le débit constant de votre pommeau de douche est maintenant de 10 litres par minute, contre 18 à 20 litres par minute en moyenne.



## Le sac chasse d'eau

Simple d'utilisation et très pratique !

Remplissez-le d'eau puis placez-le dans le réservoir d'eau des toilettes en l'accrochant à la paroi.

Ce sac, alors immergé permet d'économiser jusqu'à 2 litres d'eau par chasse.

Vous pouvez également immerger dans votre réservoir une bouteille d'eau pleine ou abaisser le niveau d'eau du réservoir.





# L'électricité dans votre logement

## Le wattmètre

Le wattmètre permet de connaître la consommation d'énergie de vos appareils électriques. Il vous permettra notamment de comparer leurs consommations lorsqu'ils sont en fonctionnement ou en veille.

Pour cela, branchez le wattmètre sur une prise secteur, puis lorsque l'écran digital s'allume, branchez l'appareil dont vous souhaitez connaître les consommations.

L'écran du wattmètre se divise en **3 zones** :

- La partie supérieure indique l'heure et la durée d'enregistrement de la consommation de votre appareil.
- La partie centrale indique la consommation électrique totale et les émissions de CO<sub>2</sub> depuis le début de l'enregistrement. Elle indique aussi le coût total de la consommation électrique si vous renseignez les prix de votre abonnement.
- La partie inférieure affiche la puissance de l'appareil qui est branché sur le wattmètre (sa puissance instantanée, minimale et maximale et sa tension).

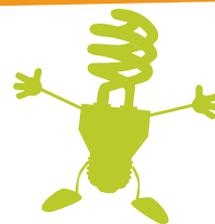


Très utile: la prise enregistre le coût de l'énergie avec un tarif simple ou double. Ainsi l'utilisateur peut adapter l'équipement au type d'abonnement dont il dispose.

NB : Ce wattmètre permet de mesurer les équipements en fonctionnement mais aussi la consommation des appareils en veille grâce à un déclenchement de la mesure à partir d'une puissance de 0.5W.

**Pour plus d'informations sur le fonctionnement du wattmètre, référez-vous au mode d'emploi qui est fourni avec l'équipement à l'intérieur de la mallette.**





## La LED 8,5 Watt

Cette LED a une capacité d'éclairage de 800 lumen, équivalente à une lampe à incandescence de 60 W.

Elle permet donc de faire 85% d'économies d'énergie tout en conservant le même confort d'éclairage.

Remplacez une ampoule à incandescence ou une lampe basse consommation par cette LED.

Vous pouvez vérifier la consommation des deux types d'ampoules grâce au Wattmètre et, si vous en avez un, mesurer leur intensité lumineuse grâce à un luxmètre.

La LED, à culot E27, est fournie avec un adaptateur pour fonctionner sur un culot E14.



## La multiprise à interrupteur



La multiprise à interrupteur permet d'éteindre les appareils branchés en même temps et d'économiser l'énergie due à la consommation des veilles lorsque les appareils restent sous tension. Branchez la multiprise sur la prise murale, puis branchez vos appareils sur la multiprise. Lorsque vous voulez les éteindre, appuyez simplement sur l'interrupteur de la multiprise. Cela convient particulièrement aux installations multimédia par exemple.

Attention: pas de multiprise sur une multiprise ! La multiplication des connexions risque de provoquer une surchauffe voire un incendie.





# La température dans votre logement

## Le thermomètre hygromètre



Placez le thermomètre hygromètre sur un meuble à environ 1 m de hauteur dans les différentes pièces de votre logement.

L'afficheur indique alternativement la température et l'humidité relative de la pièce et le niveau de confort correspondant.

La température de confort d'un logement est de 19-20°C. Le taux d'humidité d'une pièce doit être compris entre 30 et 70 %. En dessous de 35%, l'air est trop sec: pensez à installer des plantes vertes. Au dessus de 70%, l'air est trop humide: pensez à aérer correctement et vérifiez le bon fonctionnement de votre ventilation.

## Le thermomètre de surface

La température ressentie dans une pièce résulte de la température de l'air mais aussi de la température des parois. Un mur non isolé ou une fenêtre peuvent être à l'origine d'une sensation de froid même si le chauffage est réglé à 20°C. On est alors tenté d'augmenter la température de consigne et de consommer davantage.

La thermomètre à infrarouges permet de mesurer - sans contact - la température à la surface d'une paroi et de détecter une source de déperdition de chaleur.

Orientez le capteur sur le haut du thermomètre vers la paroi dont vous souhaitez connaître la température, puis appuyez sur on.

L'appareil permet notamment de mesurer la quantité de chaleur dégagée par les appareils électriques, qu'ils soient en mode veille ou en mode de fonctionnement.

*Attention: le thermomètre de surface ne doit en aucun cas servir pour mesurer les températures des fours à micro-ondes ainsi que des plaques à induction.*

Pour plus d'information, consultez la notice fournie avec l'appareil.



L'Agence Locale de l'Energie et du Climat, GPSO Energie est un outil de proximité et de conseil d'aide à la décision, en matière d'énergie, pour tous les habitants de l'EPT GPSO.

Née d'une volonté de GPSO de s'engager dans une démarche de maîtrise de l'énergie, l'ALEC travaille à faire évoluer les habitudes et les perceptions en matière d'habitat, de mode de vie et de consommation, ainsi que de lutte contre le changement climatique.

Le conseil personnalisé des particuliers est une de ses missions, en tant qu'Espace Conseil France Rénov' mais son rôle est aussi d'accompagner les collectivités, les bailleurs sociaux et plus globalement les professionnels dans leurs démarches de maîtrise de l'énergie et de développement des énergies renouvelables.

Soutenus par la Métropole du Grand Paris, et la Région Ile-de-France, en partenariat avec les collectivités locales, les Espaces Conseil France Rénov' s'engagent à délivrer une information neutre, objective et gratuite et proposent des solutions adaptées à la situation de chacun.

## Nos partenaires



D'après un support réalisé par l'ALEC de la métropole grenobloise



Remerciements à Benoît FERRIERE de l'équipe FCPE d'Issy-les-Moulineaux pour les tests approfondis



projet  
conçu par

