

Guide de l'efficacité énergétique en quelques gestes

Ce guide s'attarde aux deux facteurs principaux de l'efficacité énergétique résidentielle : l'isolation et les appareils énergivores. Il donne également des conseils faciles à appliquer pour rendre sa demeure encore plus écoénergétique.

Étanchéité

Endroits visés et calfeutrage

Rénoclimat

Fenêtres

Quand fermer ou ouvrir les rideaux?

Calfeutrer le contour des fenêtres

Installer des contre-fenêtres

Les vitrages et procédés isolants

Portes

Étanchéité autour des portes

Pièces inoccupées

Système de chauffage

Entretien général

Entretien quotidien

Purger le radiateur à eau chaude

Thermostats électroniques

Dégager les plinthes et radiateurs

Température dans les pièces

Température de jour, de soir et en cas d'absence prolongée

Ventilateur

Humidité

Maintenir le bon taux d'humidité

Séchage des vêtements

Douche et bain

Cuisson des aliments

Aérer les aires

Éclairage

Ampoules fluocompactes

Appareils électroménagers

Éviter d'ouvrir la porte du four

Éviter de préchauffer le four

Éteindre les éléments chauffants

Utiliser de plus petits appareils de cuisson quand cela est possible

Couvrir les casseroles

Activer la hotte lors de la cuisson

Utilisation du lave-vaisselle

Éviter de rincer sa vaisselle

Éviter d'utiliser les fonctions de séchage du lave-vaisselle

Utilisation de la laveuse et de la sécheuse

Laver et rincer les vêtements à l'eau froide

Essorer les vêtements

Séchage des vêtements

Durée de séchage

Endroits visés et calfeutrage

Le chauffage représente environ 60 % de notre consommation d'énergie, soit la part la plus importante de la facture d'électricité d'un foyer traditionnel. Les infiltrations d'air sont la principale cause de la surconsommation d'énergie pour le chauffage.

Une façon simple de traquer les infiltrations d'air est de se promener dans son logement avec une plume. Là où elle bouge, il y a de l'air qui s'infiltré. On peut également utiliser une bougie ou une mince feuille de papier.

Les principales zones à vérifier sont :

- les arêtes des murs, des planchers et des plafonds;
- les fenêtres;
- les contours des fenêtres et des portes;
- le sous-sol;
- les prises électriques;
- les plafonniers;
- et l'entretoit.

Pour les petites infiltrations, il est recommandé d'utiliser du calfeutrante permanent ou provisoire et d'installer des coupe-froids, des seuils de porte et des coupe-bises. Ces éléments isolants peuvent être facilement appliqués ou installés autour des fenêtres et des portes ou sur des fissures apparentes.

Pour les travaux dans le sous-sol ou l'entretoit, pour le changement de fenêtres ou pour l'isolation des murs, il est préférable de faire appel à des professionnels qui sauront quel type d'isolant sera le plus adapté à votre habitation.

Rénoclimat

Pour localiser les zones d'infiltration d'air, obtenir des conseils et éventuellement des subventions pour effectuer certains travaux d'efficacité énergétique, on peut faire appel à un conseiller du programme Rénoclimat. Ce technicien réalise un test d'infiltrométrie, puis remet un diagnostic personnalisé et détermine avec précision les endroits où les infiltrations sont les plus importantes.

Quand fermer ou ouvrir les rideaux?

L'hiver

Tirez profit du rayonnement solaire pour chauffer les pièces gratuitement en laissant les rideaux ouverts pendant la journée. Par contre, fermez les rideaux après le coucher du soleil afin de réduire les pertes de chaleur par les fenêtres.

L'été

On procède à l'inverse de l'hiver : laissez les rideaux fermés là où la lumière du soleil entre et ouvrez les rideaux la nuit pour que la chaleur accumulée dans la journée s'échappe.

Calfeutrer le contour des fenêtres

L'usure du cadre et du châssis des fenêtres peut être à l'origine de 25 % des pertes de chaleur dans une habitation. Il est donc essentiel de vérifier si les joints sont solides et étanches, afin d'éliminer les zones d'[infiltration d'air](#).

Des travaux de calfeutrage peuvent être entrepris pour sceller les joints entre le cadre, le châssis et le vitrage. Il est préférable d'entreprendre ces travaux à l'automne, alors que la température n'est pas trop froide puisque certains matériaux ne peuvent être utilisés à moins de 0 °C. Il est aussi important d'utiliser des matériaux de calfeutrage compatibles avec les surfaces à traiter. En cas de doutes, vaut mieux faire appel à des professionnels.

Lorsque les fenêtres sont en très mauvais état, il peut être avantageux de les changer.

Installer des contre-fenêtres

Les fenêtres à simple vitrage

Les fenêtres à simple vitrage peuvent entraîner des pertes de chaleur. Assurez-vous d'installer des contre-fenêtres. Certains propriétaires de maison font ajouter de façon permanente des contre-fenêtres en aluminium. D'autres choisissent d'installer des vitres supplémentaires en hiver, qu'ils remplacent par des moustiquaires en été.

Les contre-fenêtres en plastique

Qu'on ait des fenêtres à vitrage simple ou double, il est possible d'installer une contre-fenêtre en plastique pour la saison froide. Celles-ci sont vendues en quincaillerie et s'installent de façon temporaire.

Les vitrages et procédés isolants

Il existe différents types de vitrages et de procédés avec de grandes propriétés isolantes. Une fois leur installation complétée, assurez-vous que l'installateur isole et calfeutre bien le tour des fenêtres pour éliminer les infiltrations d'air.

Vitrages à faible émissivité

Les vitrages à faible émissivité comportent une couche métallique ultramince et invisible, appliquée directement sur la surface extérieure de la vitre intérieure.

Vitrages à argon ou à krypton

Les vitrages à argon ou à krypton comprennent une couche de gaz peu conducteur de chaleur, qui est injecté dans l'espace entre les deux plaques de verre.

Caloriverres

Les caloriverres sont des pellicules de polyester transparent enduit d'un revêtement à faible émissivité, que l'on suspend dans l'espace entre les vitres ou que l'on applique directement sur la surface du verre.

Intercalaires

Les intercalaires sont des tiges creuses qui séparent les deux plaques de verre d'un vitrage. En conservant une séparation uniforme entre les vitres, ils permettent d'augmenter l'étanchéité des pourtours.

Homologation Energy Star

Dans tous les cas, lorsque vous changez vos fenêtres, assurez-vous que celles-ci détiennent l'homologation Energy Star garantissant leur performance énergétique. Pour vérifier si un modèle de fenêtre est homologué, consultez le site de [Ressources naturelles Canada](#). Pour plus d'information sur les fenêtres écoénergétiques, vous pouvez aussi consulter le guide vidéo d'achat de l'[Association canadienne des manufacturiers de portes et de fenêtres](#).

Étanchéité autour des portes

Les contours des portes sont parmi les principales zones d'infiltration d'air. Il est important de [repérer ces dernières et d'effectuer les travaux de calfeutrage requis](#).

Pièces inoccupées

L'hiver, fermez les portes des pièces fraîches ou inoccupées pour éviter de rafraîchir les autres pièces.

Entretien général

Faites faire l'entretien de votre système de chauffage au gaz ou à l'huile une fois par année.

Entretien quotidien

Avant d'allumer votre système, nettoyez ou faites nettoyer le dessous des plinthes électriques, les bouches d'air chaud (système à air soufflé) ou la grille d'aération située devant le brûleur (chaudière au gaz).

Purger le radiateur à eau chaude

Il est en général nécessaire de purger les radiateurs une fois par an au début de l'automne, avant de les remettre en marche. Les radiateurs situés à l'étage d'une maison doivent être purgés plus souvent.

Pour savoir si vos radiateurs ont besoin d'être purgés, il suffit de les toucher : s'ils sont chauds sur la partie basse et froids sur la partie haute, la purge est nécessaire.

Enfin, n'oubliez pas de purger les radiateurs de leur air au début de chaque saison de chauffage.

Thermostats électroniques

Assurez-vous d'utiliser des thermostats électroniques plutôt que biméalliques. Ils sont beaucoup plus précis et permettent d'économiser jusqu'à 10 % de l'énergie requise pour le chauffage.

Dégager les plinthes et radiateurs

Vérifiez qu'aucun meuble ou objet ne se situe devant les plinthes électriques et les radiateurs. Ces meubles peuvent empêcher la chaleur de bien circuler dans l'habitation.

Température de jour, de soir et en cas d'absence prolongée

Lorsque vous êtes présent, maintenez la température dans les pièces de 18 °C à 21 °C (64 °F à 70 °F). Pour chaque degré au-dessus de 20 °C, vous augmentez de 2 % à 5 % votre consommation d'énergie de chauffage.

Baissez les thermostats de 2 °C à 4 °C la nuit ou lorsque vous quittez votre logement. L'utilisation de thermostats électroniques programmables permet de le faire automatiquement et d'éviter les oublis.

En cas d'absence prolongée, baissez la température, mais maintenez-la suffisamment élevée pour éviter que les tuyaux ne gèlent, soit entre 12 °C et 15 °C, en fonction du logement.

Ventilateur

Utilisez le ventilateur au plafond pour faire circuler la chaleur. Dans le sens horaire en hiver, la chaleur accumulée au plafond se dirigera vers le bas. Dans le sens antihoraire en été, la chaleur de la pièce se dirigera vers le plafond.

Maintenir le bon taux d'humidité

L'humidité dans un logement peut être la cause d'une augmentation de la facture de chauffage. En effet, le système de chauffage doit chauffer l'eau présente sous forme d'humidité en plus de l'air dans les pièces. Une trop grande humidité peut aussi causer des problèmes de santé, notamment des troubles respiratoires chez les enfants et les personnes à risque.

Un logement est trop humide lorsque :

- il y a présence de condensation sur les fenêtres quand la température extérieure est plus froide;
- des moisissures se développent dans les pièces où l'humidité est naturellement plus importante : salle de bain, cuisine, salle de lavage, etc.;

- on voit apparaître des taches d’humidité sur les murs et les plafonds.

En général, il est recommandé de maintenir l’humidité dans l’habitation de 30 % à 50 % l’hiver; plutôt 30 % les jours plus froids et 50 % les jours plus doux.

Utilisez un thermomètre-hygromètre pour vérifier le taux d’humidité de votre logement.

Séchage des vêtements

Utilisez la sècheuse plutôt que de faire sécher vos vêtements dans votre logement. Si vous ne possédez pas de sècheuse, utilisez une corde à linge à l’extérieur quand la température le permet.

Douche et bain

Ouvrez les fenêtres de la salle de bain pendant et après la douche et le bain, ou utilisez le système de ventilation.

Cuisson des aliments

Mettez des couvercles sur vos casseroles pendant la cuisson de vos aliments et faites fonctionner la hotte lorsque vous cuisinez.

Aérer les aires

Aérez votre logement pendant cinq minutes chaque jour pour évacuer l’humidité.

Ampoules fluocompactes

Il est recommandé d’utiliser des lampes fluocompactes (LFC). Leur durée de vie est de 6000 à 10 000 heures, soit six à dix fois plus que les lampes à incandescence traditionnelles.

Attention : le mercure et la poudre luminescente contenus dans les LFC sont inoffensifs pendant la durée de vie des lampes, mais font des déchets potentiellement dangereux. Informez-vous, par exemple auprès de votre quincailler, des lieux de récupération des LFC dans votre secteur.

Éviter d'ouvrir la porte du four

Lorsque le four fonctionne, éclairez-vous de la lampe intérieure pour vérifier la cuisson plutôt que d'ouvrir la porte puisque cela occasionne chaque fois une perte de 20 % de la chaleur.

Éviter de préchauffer le four

Préchauffer le four est rarement essentiel. Ne le faites que si c'est nécessaire, comme pour la cuisson des gâteaux et du pain.

Éteindre les éléments chauffants

Vous pouvez éteindre votre four de 10 à 15 minutes et l'élément chauffant de votre cuisinière de 2 à 3 minutes avant la fin de la cuisson, car une chaleur égale continue à se disperser pendant cette période.

Utiliser de plus petits appareils de cuisson quand cela est possible

Utilisez la bouilloire et de petits appareils électriques plutôt que la cuisinière ou le four pour faire chauffer de l'eau ou de petites quantités de nourriture. Ces appareils ont une bien moins grande puissance et ciblent mieux la diffusion de la chaleur; ils consomment donc moins d'énergie.

Couvrir les casseroles

En couvrant vos casseroles lorsque vous faites chauffer de l'eau ou des aliments, vous diminuez jusqu'à 20 % la consommation d'énergie et réduisez la durée de la cuisson et l'[humidité](#) dans votre cuisine.

Activer la hotte lors de la cuisson

Activez la hotte aspirante de votre cuisine pour évacuer l'**humidité** produite durant la cuisson.

Utilisation du lave-vaisselle

Utilisez le lave-vaisselle lorsqu'il est rempli à pleine capacité et choisissez le cycle le mieux adapté et le moins long pour votre lavage.

Éviter de rincer sa vaisselle

Il n'est pas essentiel de rincer votre vaisselle avant de la mettre au lave-vaisselle. Grattez simplement les restes de nourriture avec un ustensile.

Éviter d'utiliser les fonctions de séchage du lave-vaisselle

En général, les fonctions de séchage n'accélèrent pas le séchage de la vaisselle. Il vaut mieux éviter de les utiliser.

Utilisation de la laveuse et de la sécheuse

Utilisez votre laveuse et votre sécheuse lorsqu'elles sont remplies à pleine capacité.

Laver et rincer les vêtements à l'eau froide

Le rinçage et le lavage des vêtements à l'eau froide sont souvent aussi efficaces qu'à l'eau chaude et permettent d'économiser jusqu'à 50 % d'énergie.

Essorer les vêtements

Un bon essorage permet d'accélérer le séchage des vêtements. Faites essorer vos vêtements à grande vitesse ou faites un deuxième essorage.

Séchage des vêtements

Faites sécher les vêtements de même épaisseur ensemble. Faites-les sécher à l'extérieur lorsque la température le permet pour éviter d'utiliser la sècheuse et réduire l'[humidité](#) dans le logement.

Durée de séchage

Ne laissez pas trop longtemps vos vêtements dans la sècheuse : un cycle de 40 à 60 minutes est généralement suffisant.
