



Mon ÉCOGUIDE

Édition - Septembre 2025



N°1

EN PRÉAMBULE



Le climat, c'est l'affaire de tous

En 2021, la com' com' Combrailles, Sioule et Morge a approuvé son Plan Climat-Air-Énergie Territorial (PCAET).

Celui-ci compile dans 28 fiches les actions à mettre en oeuvre sur le territoire pour lutter contre le dérèglement climatique et s'y adapter. Ces actions relèvent, pour certaines, de la collectivité, et pour d'autres, des acteurs socioéconomiques et des habitants.

Le Club climat, chargé du suivi du PCAET est composé de citoyens du territoire, a décidé de publier, tous les six mois, un guide à l'usage des habitants qui aidera les uns et les autres à s'engager un peu, beaucoup...

Pour le premier numéro de votre Écoguide, le Club vous propose d'aborder les écogestes du quotidien.

Petits gestes, grands effets !

Connaissez-vous l'effet rebond ?

Aussi appelé « paradoxe de Jevons », il désigne une situation où les économies d'énergie attendues grâce à une technologie plus performante ne se réalisent pas... voire se transforment en surconsommation, en raison de nos changements de comportements.

En résumé, c'est quand on utilise davantage un équipement sous prétexte qu'il consomme moins. Par exemple, prendre plus souvent sa voiture parce qu'elle consomme moins de carburant.

Écoguide #1 : Des gestes qui comptent

Le dérèglement climatique est largement causé par les gaz à effet de serre (GES).

En France, chaque habitant en émet environ 9 tonnes par an, alors qu'il faudrait descendre rapidement à 2 tonnes pour limiter le dérèglement. Le résidentiel et le tertiaire, responsables de 18 % des émissions, arrivent derrière les transports (29 %), l'agriculture (20,6 %) et l'industrie (19 %).

Bonne nouvelle : une partie de ces émissions peut être réduite facilement grâce à de simples écogestes du quotidien.

Ce guide pratique vous propose des actions concrètes et accessibles — isolation et ventilation, chauffage et éclairage, production d'eau chaude, gestion des appareils électroménagers, informatiques, de lavage ou de cuisson — qui peuvent améliorer sensiblement notre bilan carbone... et alléger la facture énergétique !

POUR ALLER PLUS LOIN...

L'étiquette qui fait la différence

La classe énergétique d'un appareil électrique, notée de A à G, indique la quantité d'électricité nécessaire à son fonctionnement, et donc son coût d'usage sur toute sa durée de vie.

Par exemple, un combiné réfrigérateur-congélateur classé A consomme environ 200 kWh par an, contre 500 kWh pour un modèle classé C. Sur 10 ans, cela représente plus de 600 € de dépenses supplémentaires en électricité (à prix constant).

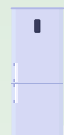
CONSOMMATION MOYENNE ANNUELLE DES APPAREILS ÉLECTRIQUES



Ballon d'eau chaude
1 700 KWh
322 €



Sèche linge
422 KWh
80 €



Réfrigérateur
310 KWh
59 €



Machine à laver
191 KWh
36 €



Lave-vaisselle
240 KWh
45 €



Radiateur
3 800 KWh
719 €



Plaque cuisson
236 KWh
45 €

Four
235 KWh
44 €



Climatisation
262 KWh
50 €



Téléviseur
262 KWh
50 €



Éclairage
317 KWh
60 €



Ordinateur
Entre 22 et 275 KWh
4 € - 50 €



Voiture électrique
Entre 2 400 et 4 000 KWh
300 € - 600 €



L'ISOLATION & LA VENTILATION

1 Aérez 5 minutes par jour en hiver, fenêtres grandes ouvertes

Un air humide coûte plus cher à chauffer. Or, nos activités quotidiennes (respiration, cuisine...) produisent beaucoup de vapeur d'eau... **Aérez 5 à 10 min par jour avec les fenêtres grandes ouvertes, même en hiver :** l'air se renouvelle vite, les murs restent chauds. Évitez d'entrebâiller longtemps, cela refroidit tout.



2 Installez des rideaux épais/volets et fermez les pièces peu chauffées



La nuit, fermez volets et rideaux pour garder la chaleur (jusqu'à 10% d'économie) ; le jour, ouvrez-les pour profiter du soleil. Fermez aussi les portes des pièces peu chauffées (6% d'économie) et bloquez les courants d'air avec un boudin de porte.

3 Nettoyez les grilles d'entrée et d'extraction de la VMC

Dans un logement avec VMC, l'air que vous respirez passe par les grilles d'entrée. Gardez-les propres pour assurer une bonne qualité d'air et éviter une surconsommation d'électricité.



LE CHAUFFAGE & L'EAU CHAUDE

4 Baissez la température de votre chauffage



Chaque degré au-dessus de 20 °C augmente la facture de chauffage d'environ 7 %.

Dans un logement bien isolé, 19 °C suffisent le jour dans les pièces de vie, et 16 °C la nuit ou dans les chambres.

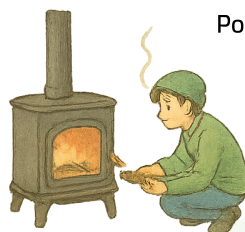
5 Utilisez un thermostat d'ambiance

Un thermostat d'ambiance bien placé et programmé peut réduire la facture de chauffage de 15 %. Installé dans une pièce de vie, il maintient une température constante. Pour plus d'efficacité, raccordez la chaudière au thermostat : demandez conseil à votre chauffagiste.

6 Placez des panneaux réfléchissants derrière les radiateurs

Derrière un radiateur sur un mur non isolé, un panneau réfléchissant renvoie la chaleur dans la pièce et améliore son efficacité de 5 à 10 %. Évitez sur murs isolés : risque de condensation.

7 Faites tourner insert ou poêle à plein régime avec du bois sec



Pour un meilleur rendement, utilisez votre insert ou poêle à plein régime et alimentez-le petit à petit selon les besoins. Employez du bois bien sec (moins de 20 % d'humidité) pour chauffer efficacement, limiter la pollution et garder votre appareil propre et moins encrassé.

Combrailles, Sioule et Morge, un territoire en transition

Depuis plusieurs années, collectivités, entreprises et habitants du territoire agissent pour la transition énergétique. **Entre 2015 et 2023, la consommation d'énergie a reculé de 5,5 %** (près de 10 % pour le résidentiel), entraînant une baisse de 12 % des émissions de GES. Par habitant, la part résidentielle

est passée de 1,15 t à 930 kg (-19 %) grâce à l'isolation des logements, à des systèmes de chauffage plus performants et aux efforts de sobriété. Le résidentiel représente encore 18 % des émissions : chaque progrès compte dans la lutte contre le dérèglement climatique.





LE FROID

8 Réglez votre chauffe-eau entre 55 et 60 °C

Régler le chauffe-eau entre 55 et 60 °C, c'est assez chaud pour éviter les micro-organismes, mais bien plus économique que quand il est à 70 °C (soit environ -255€ par an pour un foyer avec un chauffe-eau de 200 litres) !

11

Dégivrez vos appareils de froid et nettoyez la grille du réfrigérateur



Dégivrez vos appareils tous les 3 mois :
3 mm de givre = +30 % de conso,
1 cm = +50 %.

Nettoyez la grille arrière de votre équipement chaque année et laissez 5 cm d'espace avec le mur pour évacuer la chaleur et réduire la conso.

9 Privilégiez la douche au bain !



Les douches consomment 2 à 4 fois moins d'eau que les bains (pour 5 min).

Et encore plus fort, coupez l'eau pendant le savonnage, cela représente jusqu'à 50 % d'économies supplémentaires.

12

Laissez refroidir et couvrez les plats avant de les mettre au réfrigérateur

Laissez refroidir les plats avant de les mettre au réfrigérateur : la chaleur augmente sa consommation. On vous conseille aussi de les couvrir pour éviter la formation de givre (en plus... ça limite la diffusion des odeurs !).



L'AUDIOVISUEL, L'INFORMATIQUE, LE PETIT ÉLECTROMÉNAGER...

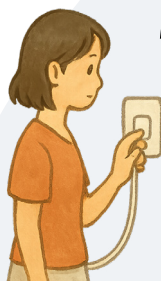
10 Installez un économiseur d'eau sur le pommeau de douche



Installez un pommeau de douche à débit réduit ou un économiseur d'eau : jusqu'à 50 % d'économies d'eau (et d'énergie si elle est chaude) sans perdre en confort. Également disponibles pour robinets, ces accessoires sont vite rentabilisés.

13

Utilisez des multiprises et débranchez les chargeurs inutilisés



Même éteints ou non utilisés, appareils et chargeurs consomment de l'électricité. Éteignez-les complètement avec une multiprise à interrupteur et débranchez les chargeurs une fois la recharge terminée : jusqu'à 400 kWh/an économisés (env. 80 €) et une meilleure durée de vie pour vos équipements. Rechargez de préférence pendant les heures creuses.

14

Éteignez la télévision si personne ne la regarde

Éteignez complètement la télévision quand vous ne la regardez pas. La veille consomme 70 à 195 kWh/an et peut entraîner une surchauffe, voire endommager l'appareil.



Des collectivités à la hauteur des enjeux fixés

Depuis 2017, la com' com' a engagé de nombreux chantiers de rénovation thermique et énergétique sur ses bâtiments (cinéma, EHPAD, centre aquatique, gymnase, bureaux...). Avec l'Aduhme, elle a aidé les communes à établir leur profil énergétique pour prioriser leurs travaux. Elle a coordonné l'opération Solaire-Dôme (25 centrales photovoltaïques sur bâtiments

publics), en 2024, elle a bâti et approuvé son schéma de développement des énergies renouvelables et aidé les communes à définir leurs zones d'accélération EnR. Une première réalisation, le parc photovoltaïque au sol de Queuille, a vu le jour en 2023, suivie de projets à Manzat et Montcel. Objectif : faire de CSM un TEPOS (Territoire à Énergie Positive) d'ici 2050.





LE LAVAGE

15 Privilégiez les cycles courts à basse température

Pour la vaisselle ou le linge, privilégiez les cycles courts et à basse température ! Chauffer l'eau représente 80 % de la consommation d'un lave-linge ou lave-vaisselle. Un lavage à 90 °C consomme 3 fois plus qu'à 40 °C, et un cycle intensif jusqu'à 40 % de plus.

Utilisez la touche « Eco » pour linge ou vaisselle peu sales et rincez à l'eau froide si possible.

16 Remplissez complètement votre machine avant de la lancer

Remplissez bien le lave-linge ou le lave-vaisselle avant de lancer un cycle : une machine pleine consomme moins que deux demi-charges. La touche « demi-charge » ne réduit que d'environ 25 % l'électricité, pas de moitié. Pour le lave-linge, laissez juste la place de passer la main au-dessus du linge.



17 Limitez l'usage du sèche-linge

Séchez le linge à l'air libre dès que possible : c'est gratuit et il s'use moins. Si vous utilisez un sèche-linge, privilégiez une température basse, adaptez le programme aux tissus et arrêtez le cycle dès que le linge est sec.

Un pré séchage à l'air libre peut diviser sa consommation par 3 ou 4.



L'ÉCLAIRAGE

18 Adaptez la puissance de votre éclairage à l'usage

Toutes les activités ne nécessitent pas la même intensité lumineuse : repas, lecture, travail de précision... En choisissant une LED adaptée, vous consommez beaucoup moins qu'avec une ampoule à incandescence : une LED de 12 W (18 kWh/an – 3,63 €) pour lire ou travailler revient presque 8 fois moins cher qu'une incandescence équivalente (100 W – 146 kWh/an – 29,43 €).

Pour un usage plus doux, une LED de 2 W (0,60 €/an) suffit largement devant la télévision ou l'ordinateur. Multipliez les points lumineux bien choisis pour confort et économies.



19 Optimisez l'éclairage naturelle

Installez le bureau ou le coin lecture près d'une fenêtre, en orientant l'espace pour éviter les ombres gênantes ou les reflets sur l'écran. Vous profiterez ainsi au maximum de la lumière naturelle et limiterez l'usage de l'éclairage artificiel.



LA CUISSON

20 Mettez un couvercle sur la casserole pendant la cuisson

Cuisinez avec un couvercle : vous économiserez environ 25 % d'énergie et utiliserez moins la hotte. Encore mieux, la cuisson sous pression permet de réduire le temps et la consommation de 40 à 70 %. Une fois l'eau à ébullition, baissez la température pour éviter le gaspillage.



Des citoyens engagés en faveur de la transition...

Créé en 2022 pour suivre l'avancement du PCAET, le Club Climat est rapidement devenu un espace d'acculturation, de réflexion et d'action en faveur de la transition écologique. Il remplace aujourd'hui la commission intercommunale dédiée et ses propositions sont soumises au conseil communautaire.

Aujourd'hui, le Club réunit environ 70 membres et 200 personnes suivent ses travaux.

Trois groupes de travail œuvrent sur les enjeux environnementaux :

- **PEPSE** (Performance Efficacité, Production, Sobriété Énergétique) : techniques constructives, isolation thermique, énergies renouvelables, mobilité, éclairage public, déchets...
- **ARSE** (Adaptation et Résilience, Santé, Environnement) : biodiversité, santé, ressource en eau, agriculture, alimentation...

- **ISACS** (Innovation, Sensibilisation, Animation, Concertation, Suivi) : sensibilisation, concertation, exemplarité, innovation, retours d'expériences, Festival des Possibles.

Pour rejoindre le club, envoyez un mail à club-climat@comcom-csm.fr

MES BONNES PRATIQUES AU QUOTIDIEN

2^{ÈME} SEMESTRE 2025



L'ISOLATION & LA VENTILATION

FAIT

NON FAIT

- | | | |
|--|--|--|
| 1. Aérer 5 minutes par jour en hiver, fenêtres grandes ouvertes | | |
| 2. Installer des rideaux épais/volets et fermez les pièces peu chauffées | | |
| 3. Nettoyer les grilles d'entrée et d'extraction de la VMC | | |



LE CHAUFFAGE & L'EAU CHAUDE

FAIT

NON FAIT

- | | | |
|--|--|--|
| 4. Baisser la température de votre chauffage | | |
| 5. Utiliser un thermostat d'ambiance | | |
| 6. Placer des panneaux réfléchissants derrière les radiateurs | | |
| 7. Faire tourner insert ou poêle à plein régime avec du bois sec | | |
| 8. Régler le chauffe-eau entre 55 et 60 °C | | |
| 9. Privilégier la douche au bain | | |
| 10. Installer un économiseur d'eau sur le pommeau de douche | | |



LE FROID

FAIT

NON FAIT

- | | | |
|---|--|--|
| 11. Dégivrer les appareils de froid et nettoyer la grille du frigo chaque année | | |
| 12. Laisser refroidir et couvrir les plats avant de les mettre au réfrigérateur | | |



L'AUDIOVISUEL, L'INFORMATIQUE, LE PETIT ÉLECTROMÉNAGER...

FAIT

NON FAIT

- | | | |
|---|--|--|
| 13. Utiliser des multiprises et débrancher les chargeurs inutilisés | | |
| 14. Éteindre la télévision si personne ne la regarde | | |



LE LAVAGE

FAIT

NON FAIT

- | | | |
|--|--|--|
| 15. Privilégier les cycles courts à basse température | | |
| 16. Remplir complètement la machine à laver avant de la lancer | | |
| 17. Limiter l'usage du sèche-linge | | |



L'ÉCLAIRAGE

FAIT

NON FAIT

- | | | |
|---|--|--|
| 18. Adapter la puissance de l'éclairage à l'usage | | |
| 19. Optimiser l'éclairage naturel | | |



LA CUISSON

FAIT

NON FAIT

- | | | |
|---|--|--|
| 20. Mettre un couvercle sur la casserole pendant la cuisson | | |
|---|--|--|