

Epsencity.

Evaluation physique et sensible des espaces urbains

Comment consommer moins
au sein de mon logement ?



Présentation du projet et principaux résultats

EPSencity est un projet de recherche porté par une équipe pluridisciplinaire (psychologues, sociologue, économistes et ingénieurs) et financé par l'ADEME, qui vise à mieux comprendre les liens entre les performances énergétiques et la qualité d'usage et de confort de différentes formes urbaines et architecturales¹.

Cette recherche, menée sur deux opérations différenciées à Bobigny (93) et Villiers sur Orge (91) a permis de faire plusieurs constats sur les trois grands axes étudiés à savoir :



1 - Du point de vue énergétique la maison individuelle consomme davantage par habitant que le logement intermédiaire, celui-ci étant également plus énergivore que le logement collectif. La forme du logement a donc un impact sur l'énergie dépensée globalement à savoir pour le construire, pour y habiter et pour le détruire en fin de vie.

¹ : L'ensemble des résultats est accessible dans le rapport ADEME. Bourg G., Flaman A., Frossard M., Lemarié M., Peuportier B., Pouyane G., Richard I. 2016. Epsencity – Rapport final. 153 pages.



2 - Du point de vue social, les habitants ont tendance à davantage s'approprier leur logement et à délaisser leur quartier, et lorsqu'ils s'approprient leur espace de vie ils s'estimeraient plus en mesure de contrôler leur consommation énergétique. On note une déception par rapport à la sociabilité (moins de relations qu'avant déménagement) et aux aménités offertes par le quartier (commerces, parcs, etc.) Dans l'ensemble ils sont peu informés du caractère éco-conçu du bâtiment et peinent parfois à utiliser les équipements de façon optimale notamment en cas de turn-over.



3 - Du point de vue de la mobilité, la voiture domine nettement à Villiers, tandis que la disponibilité du métro contribue à un plus grand usage des transports en commun à Bobigny. A Villiers les déplacements dans le quartier sont davantage tournés vers le loisir tandis qu'à Bobigny ils sont plus liés à des motivations d'ordre pratique.



Ces différents résultats nous conduisent à formuler ici des idées susceptibles d'améliorer vos consommations énergétiques au sein de votre logement, et au-delà de réduire votre empreinte énergétique par des gestes simples du quotidien.

Nous proposons ici, à l'issue de ces travaux, un guide d'empowerment adressé aux habitants.

L'empowerment ? Qu'est-ce que c'est ?



- ➔ C'est vous aider à acquérir des compétences et des connaissances sur des thématiques qui concernent votre quotidien ;
- ➔ C'est vous simplifier la vie en permettant une amélioration de votre qualité de vie que ce soit d'un point de vue sanitaire ou environnemental ;
- ➔ C'est prendre conscience des impacts énergétiques de ses pratiques du quotidien (à l'intérieur du logement, mais aussi dans son rapport au quartier, à la ville, à travers les mobilités) ;
- ➔ C'est prendre conscience des actions, qui ont un impact sur l'environnement et dont vous pouvez avoir la maîtrise (gestes du quotidien, de l'ordinaire, du type : achats électro-ménager, consommation d'énergie) ;
- ➔ C'est apprendre à chercher l'information concernant son logement et sa consommation d'énergie auprès des interlocuteurs pertinents (gestionnaire logement/promoteurs/habitants précédent/maison de l'énergie/communes/conseil de quartier), pour une montée en connaissance et en compétence sur ces questions ;
- ➔ C'est, finalement, être plus apte à agir sur votre environnement du quotidien.

Et plus concrètement qu'est-ce que je peux faire au quotidien ?

1
Ne pas
surchauffer
les logements
...

... par exemple régler le chauffage à **20°C** dans le séjour et **18°C** dans les chambres

2
Prendre des
douches plutôt
que des bains
...

... réduit la quantité d'eau chaude consommée et donc l'énergie dépensée pour chauffer l'eau

3
Eviter les produits
polluants (sprays,
encens...) ...

... **ouvrir les fenêtres** pour participer à l'aération de la maison, mais pas plus de 10 minutes par jour et en respectant des horaires d'ouverture dans les grandes villes (si possible pas le matin avant 10h pour éviter la pollution liées au trafic) **et tout en coupant le chauffage en hiver !**



VOUS VOULEZ PLUS
D'INFORMATIONS

Consulter le mini guide de
l'ADEME à ce sujet c'est ici :

<http://www.ademe.fr/particuliers-eco-citoyens/habitation/bien-gerer-habitat/lair-interieur-logement> ou encore là : <http://www.prioritesantemutualiste.fr/psm/sante-et-environnement/446195/se-protoger-des-polluants-de-l-air>

Venez apprendre en vous amusant et contrôler la pollution intérieure de votre logement en répondant au quizz développé par mes courses pour la planète, c'est ici : <http://www.mescoursespourlaplanete.com/mon-air-interieur/>

4

Acheter des équipements électroménagers de catégorie A
...

... soit neuf soit de deuxième main ! Et résister à la tentation de faire plus de machines à laver ou plus de lave-vaisselle, votre engagement dans la baisse des consommations énergétiques sera réduit à néant.

A cause d'un effet bien connu maintenant qui est celui de l'effet de rebond..... Plus concrètement les individus placés dans un contexte énergétique favorable à une baisse des consommations (classe A des équipements, bâtiments performants, etc.) ont tendance à consommer deux fois plus l'énergie car ils pensent que ça ne coûte rien.

POURQUOI ?

?

... tant en terme d'alimentation qu'en terme d'objets, services ou mobiliers. Ce qui signifie aller chez vos commerçants de proximité, regarder les provenances sur les étiquettes au supermarché, réintroduire ou privilégier les aliments frais et les cuisiner !

5

Privilégier les circuits courts
...

➔ **Par exemple ici :** <http://www.reseau-amap.org/> ou ici <https://laruchequiditoui.fr/fr>

6

Réduire ses déchets en réalisant des économies financière
...

... grâce à l'achat des denrées en vrac, à la réutilisation des sacs plastiques et kraft, à l'apport de contenants/bocaux pour y mettre vos aliments achetés chez votre artisan, à la réalisation de vos produits ménagers non toxiques et tout du moins efficace, etc.

Cela fait moins de poubelles à aller jeter et ce qui reste **on trie !**

?

POUR PLUS D'INFOS, C'EST ICI :

<http://www.famillezerodechet.com> ;
<http://www.mescoursespourlaplanete.com> ;
<http://www.ademe.fr/particuliers-eco-citoyens/dechets/reduire-dechets/eviter-gaspillage-alimentaire> ;
<http://www.cfaitmaison.com/divers/menage.html>

... que ce soit pour de l'électroménager, du textile, de la micro-électronique, etc.
<http://emmaus-defi.org>
<https://www.affairesdeptits.com/>
<https://www.leboncoin.fr/>

Privilégier l'achat de produits de seconde main
...

7

8

Réaménager des espaces qui vous ressemblent
...

... en fédérant des gens autour de vous et avec les moyens dont vous disposez.

Par exemple ici :

<https://www.capoupascap.info/> ou autres

... ou prendre plus régulièrement les **transports en commun** quand ceux-ci sont accessibles.

Proposer à votre collègue ou voisins de faire du covoiturage ...

9

10

Faire entendre vos demandes ...

... auprès de votre municipalité, comité de quartier, de votre ville, pour développer des aménagements susceptibles d'améliorer la qualité environnementale et sociale dans votre quartier.

