



# **Atelier de lancement défi-déclics**

Saint-Philibert - Salle du Mousker -  
Samedi 27 novembre 2021

## Lucioles Énergies c'est quoi ?

- Une entreprise coopérative dédiée à la transition énergétique
- 175 sociétaires dont 3 collectivités
- Propriétaire et exploitant de 2 toitures photovoltaïques (plusieurs en projets)

# Contexte du projet

- Phase de mise en oeuvre du Plan Climat Air Energie d'AQTA (PCAET)
- Objectifs :
  - moins 30% des conso d'énergies
  - 30% d'ENR
  - - 40% GES
- Appel à projets *Mobiliser les bretonnes et les bretons pour les transitions*

Ce défi sobriété énergétique, dans le cadre du projet *Un territoire apprenant et engageant pour les transitions*, est financé et/ou soutenu par :



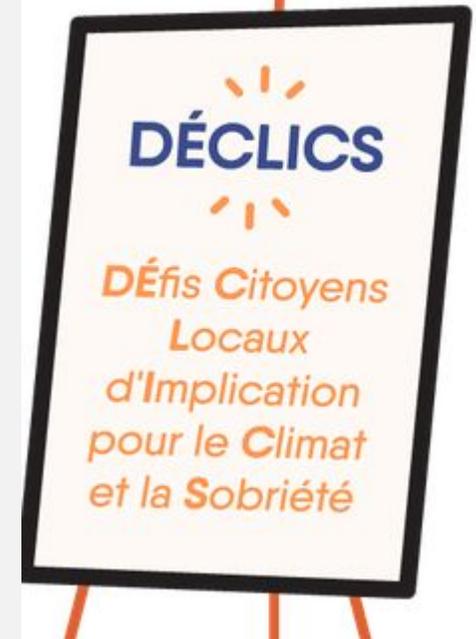


AGISSONS ENSEMBLE  
POUR LE CLIMAT !



## C'est quoi un Défi-Declics ?

- Une démarche nationale
- Ici : 70 participants (foyers)
- Objectif : réduire les consommations d'énergies du logement en équipe
- Période de référence : années précédentes
- Les grandes étapes : lancement 01/12/2021, fin 31/04/2022



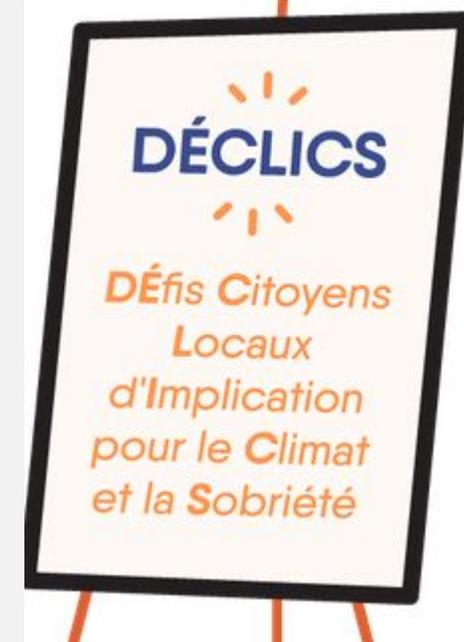


AGISSONS ENSEMBLE  
POUR LE CLIMAT !



## Déroulement du défi ?

- Entre le 1er décembre 2021 et le 30 avril 2022
- Partagez vos compteurs







LUCIOLES ÉNERGIES  
COOPÉRATIVE DE TRANSITION



CLER RÉSEAU  
POUR LA TRANSITION  
ÉNERGÉTIQUE



A : par la presse

B : par un(e)  
ami(e)

COMMENT AVEZ- VOUS EU CONNAISSANCE DE CE  
DÉFI DÉCLICS ?

C : par les réseaux  
sociaux

D : par un mail en  
tant que sociétaire



LUCIOLES ÉNERGIES  
COOPÉRATIVE DE TRANSITION



CLER RÉSEAU  
POUR LA TRANSITION  
ÉNERGÉTIQUE



A : Un  
appartement

B : Une maison  
récente (moins de  
15 ans)

QUEL EST VOTRE LOGEMENT?

C : Une maison de  
+ de 15 ans

D : Un habitat léger  
(Yourte, Caravane,  
Tiny House...)



LUCIOLES ÉNERGIES  
COOPÉRATIVE DE TRANSITION



CLER RÉSEAU  
POUR LA TRANSITION  
ÉNERGÉTIQUE



**A** : Des personnes déjà bien sensibilisées et engagées pour l'environnement

**B** : Des personnes motivées qui participent parfois à des actions pour l'environnement

**DIRIEZ-VOUS QUE VOUS ÊTES PLUTÔT?**

**C** : Des personnes qui ne font pas particulièrement attention à l'environnement, ni à leurs consommations d'énergie et d'eau.

**D** : De gros pollueurs irrespectueux de l'environnement !



LUCIOLES ÉNERGIES  
COOPÉRATIVE DE TRANSITION



CLER RÉSEAU  
POUR LA TRANSITION  
ÉNERGÉTIQUE



A : 18°

B : 19°

**LORSQUE VOUS ÊTES TRANQUILLEMENT DANS VOTRE  
CANAPÉ CHEZ VOUS, À PARTIR DE QUELLE TEMPÉRATURE  
ESTIMEZ-VOUS AVOIR FROID?**

C : 20°

D : 21°  
10



**LUCIOLES ÉNERGIES**  
COOPÉRATIVE DE TRANSITION



**CLER RÉSEAU**  
POUR LA TRANSITION  
ÉNERGÉTIQUE



A : La cuisine

B : Le chauffage

**QUELLE EST SELON VOUS VOTRE  
PRINCIPALE DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE  
DANS LE LOGEMENT?**

C : L'eau chaude  
sanitaire

D : Les appareils  
informatiques et  
audiovisuels



LUCIOLES ÉNERGIES  
COOPÉRATIVE DE TRANSITION



CLER RÉSEAU  
POUR LA TRANSITION  
ÉNERGÉTIQUE



A : Oui très  
précisément

B : Oui  
globalement

**CONNAISSEZ VOUS LA CONSOMMATION  
ÉLECTRIQUE ANNUELLE DE VOTRE  
LOGEMENT ?**

C : Non, mais  
j'aimerais

D : Non, ça ne  
m'intéresse pas.



**LUCIOLES ÉNERGIES**  
COOPÉRATIVE DE TRANSITION



**CLER RÉSEAU**  
POUR LA TRANSITION  
ÉNERGÉTIQUE



A : 0,5h

B : 1h

**PARLONS KWH : SI PRENDRE UNE DOUCHE CONSOMME EN  
MOYENNE 2 KWH.  
CELA ÉQUIVAUT À LAISSER BRANCHER UN GRILLE PAIN DE  
1000 W PENDANT COMBIEN D'HEURES?**

C : 1,5h

D : 2h



LUCIOLES ÉNERGIES  
COOPÉRATIVE DE TRANSITION



CLER RÉSEAU  
POUR LA TRANSITION  
ÉNERGÉTIQUE



A : La convivialité,  
rencontrer des  
personnes

B : Les économies  
financières, faire baisser  
les factures

QUELLE EST VOTRE MOTIVATION POUR CE DÉFI  
DÉCLICS ?

C : La cause  
environnementale, participer à  
la lutte contre le changement  
climatique

D : Apprendre des  
choses nouvelles



LUCIOLES ÉNERGIES  
COOPÉRATIVE DE TRANSITION



CLER RÉSEAU  
POUR LA TRANSITION  
ÉNERGÉTIQUE



A : Aucune, le confort d'abord !

B : Quelques unes.

Avez-vous mis en place quelques astuces chez vous pour économiser l'énergie ?

C : Un certain nombre mais on doit pouvoir encore économiser

D : Nous sommes au taquet, on ne peut pas faire mieux



LUCIOLES ÉNERGIES  
COOPÉRATIVE DE TRANSITION



CLER RÉSEAU  
POUR LA TRANSITION  
ÉNERGÉTIQUE



Isolation / étanchéité à  
l'air

Chauffage  
(électricité, bois...)

Partageons alors !

Eau chaude sanitaire

Cuisson / Appareils hifi  
et numériques

Installer brise soleil  
Fermer volets  
niveau

Pellets = compter  
les sacs  
Connaissance  
Conso

Compteur  
= facile

Le meilleur chauffage = l'isolation  
↳ Cf "Isolation" !

Ne pas chauffer  
les endroits non  
utilisés et  
WC + chambres

# CHAUFFAGE

Choisir le mode  
de chauffage le @  
"auto" en fonction des  
besoins → ex : poêle  
seul en mi-saison

avoir un  
thermomètre pour  
visualiser -

"J'ai froid"  
≡ "Tats 1 pull" ou BONNET  
↳ 1 plaid = 1 degré en -  
↳ 1 chat/chien = 1,5° en -

Réduire /  
Couper le chauffage  
si absence prolongé

Regler le thermostat  
19°C si présent  
simon 15°C

Chauffage au bois  
= bûches reconstituées

↳ Quid de leur empreinte carbone ?

Combien  
? d° en -  
- suivant la durée  
de l'absence

↳ A-t-il pour 1 de 4° ?

↳ SAUF EQUIPEMENT  
AVEC FORTE INERTIE ?

ballon Thermodynamique ECS ?

Baisse  
température  
Chauffe-eau

Chauffe-eau  
solaire  
mesure  
quantité  
eau chaude

Réduction  
Nombre  
Douches  
et durée  
d'écoulement  
aux Robinets

Eau Chaude  
Sanitaire

Emplacement  
et isolation  
du C.E

performance  
des pompes à chaleur

Réduction  
des débits  
Eau chaude  
(PRESSION)

Laver vaisselle  
à 30°C max

Laver à 30°C  
avec le linge

Mise en place  
de vannes

Taux de  
calcaire  
dans les  
ballons

Régulation  
du volume  
d'eau chaude  
(2 ballons  
par ex.)

vidange eau  
chaude de  
lave linge  
à l'entrée  
dans bassin  
(sol, robinet, etc.)

et réducteurs  
de débit -  
Murs

filtra à  
l'entrée  
par les nouveaux.

Utiliser l'ECS  
pour lavage  
et lavage vaisselle

Thyde eau  
pour cuire  
au 20°C  
ou induction

ballon  
approprié  
aux besoins ?

# Cuisson Hifi / Numérique

autres appareils de cuisson

Thermomix ?  
Rice Cooker

Appareils H+ / H++ / H+++  
quantité d'aliments (Batch cooking)  
tableau quantité nécessaire / personne  
ex: 605g fruit / pers...

anticipation

décongélation H-24 dans le frigo

Sortir les aliments du frigo avant cuisson

chauffer de l'eau

- ustensiles appropriés
- couvercle

Cocotte - minute  
Modes de cuisson (Bois, gaz, électrique)  
- A la bouilloire

utiliser l'inertie

- de la plaque / four etc
- de l'ustensile (étanchéité du couvercle)

Attention que les éléments soient froids pour mettre du frigo

marmite norvégienne

contenant isolé, étanche à l'air

utiliser eau de cuisson pour autres usages (désaler)

manger + cru ?

ou froid (tartre / pizza) à ne pas réchauffer

Cuisson basse température

→ les viandes ne perdent pas d'eau 1kg de volaille reste 1kg de volaille

consommer raisonnablement en fonction de nos besoins énergétiques

Energivore  
Micro-onde ?  
ONDES

Connaitre le conso des matériels

entretien du matériel

nettoyer joints du four

pyrolise ou nettoyage manuel

alternatives

Four solaire

Rocket stove  
(↳ ustensiles adaptés)  
6 mois de l'année

Rochelle à la bougie (ça marche !!)

Barbecue ?

utilisation Four ?

Confort : poucho, couverture, plaid...  
couette de saison  
(pas de chauffage dans la chambre), bouillotte

idée:  
acheter  
un thermomètre  
et un  
hygromètre

ressenti : rideaux,  
tenture, tapis,  
bandin de porte,  
gestion de l'humidité  
(sécher le linge  
dehors)

premier isolé  
murmures  
vitrages

Joints portes, trappes

isolation  
extérieure

isolation : fermer  
les volets (vents dominants,  
ensoleillement...)

Protéger de la chaleur (été)  
-> brise soleil / pergola...

isolation  
étanchéité à l'air

! programmer la  
VMC?  
- Nettoyer VMC

Rechercher  
les véritables références (chiffres) sur les  
déperditions d'énergie dues à la VMC.  
Amateur Programmeur sur la VMC??

Proposer un VMC  
Cuisine

étanchéité : boucher les fuites au niveau  
des prises ou compter  
mesurer la qualité de l'air et  
gérer en fonction la VMC (radon, CO2)

• 10X de consommation

WiFi / 4G?

Energie globale  
WiFi à la maison!  
La programmation de la  
wifi + Box

Vaisselle avec une bouilloire

Taille des appareils  
à limiter

LED Privileger ampoules  
en LED

multi prises interrupteur à éteindre  
timer pour box -

Plusique = CD ou télécharger sur son  
téléphone  
Pas Youtube!

pas de drive  
externes (parce qu'ils tournent  
24h/24h) ...  
serveurs

Utilisation  
d'outils de tel-  
portable  
moins cons. de données

# ELECTRO... ... HiFi ... .. Numériques ..

Sobriété numérique : faire la  
différence / limiter les vidéos (passer la  
qualité)  
en streaming ou les télécharger (défaut)

⚠ Conso élec  
vs empreinte carbone

(70% CO2 téléphone  
en us à la fabrication)

Connaître la  
consommation  
de chaque appareil

il. veille d'un four  
(multiplication karbo)

Éteindre les  
appareils  
multiprises à interrompre.

Détacher  
les chargeurs de  
téléphone

0,26 W (c) 2,3 kWh/an  
moyen

Muscles  
vs  
Appareils électriques

Eviter les  
lisseurs

Ne pas acheter  
trop souvent d'appareils  
électriques

Exemple =  
iphone tous les 2 ans

Pas de guirlandes  
lumineuses ... en LED!

moulin  
à café  
brosse à dents  
il

séchage à l'air  
ou non électrique

Rasoir / Aspirateur

Tranche  
manuelle  
(saumon, pain)

Quand décider  
de changer un vieil  
équipement consommateur ... (acheter en multibrico)  
2000 main  
vs new  
une à  
un an! + Ressourcée à Crack

Suite aux discussions, après un petit apéro convivial, nous sommes tous repartis avec des idées, des envies et quelques appareils (à faire circuler) pour mieux connaître les postes énergétiques de son logement.



**Début du défi Mercredi !!**  
(A la condition **indispensable** d'avoir rentré  
au minimum 2 données de référence).