



ESCAPE GAME : L'APPARTEMENT DE CLARA

BUT DE L'ATELIER

Plongés en 2025 dans la peau des agents de la **S.A.G.E (Section Anti Gaspillage Énergétique)**, vous avez infiltré l'appartement de Clara afin **D'ÉCONOMISER UN MAXIMUM L'ÉNERGIE** avant son retour. L'objectif de la mission était de **RÉDUIRE DE 10 000 WH SA CONSOMMATION D'ÉLECTRICITÉ**.

L'ÉNERGIE

S'il n'est pas vraiment possible de voir l'énergie, ses effets sont là, tout autour de nous. Tout ce qui existe a besoin d'énergie pour fonctionner.

Les actions, les mouvements, la chaleur et l'électricité... tout cela, c'est de l'énergie !

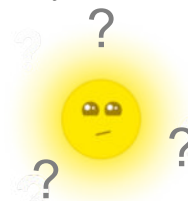
SANS L'ÉNERGIE, LA TERRE SERAIT FROIDE, SOMBRE ET SANS VIE.

L'énergie, c'est donc ce qui est nécessaire pour créer du mouvement, de la déformation, de la chaleur, du courant électrique, du rayonnement électromagnétique ou différentes réactions chimiques.

Tout corps capable de produire cela possède de l'énergie.

Les voitures en mouvement, le vent, l'eau retenue par un barrage, les nuages orageux, les piles et accumulateurs chargés, les radiateurs chauds, le pétrole, les pommes de terre, les noyaux d'uranium, contiennent de l'énergie, sous différentes formes.

L'unité de mesure de l'électricité est le **WATT**. Chaque watt est précieux !



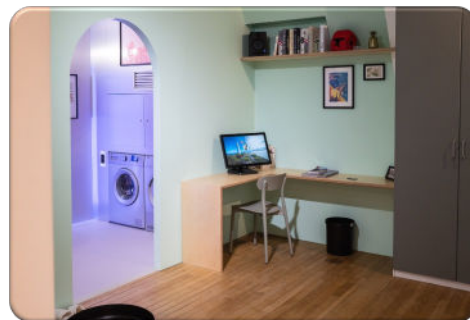
LES GAZ À EFFET DE SERRE (GES)*

Les Gaz à Effet de Serre (**GES**) sont des gaz qui absorbent une partie des rayons solaires en les distribuant sous la forme de radiations au sein de l'atmosphère terrestre, phénomène appelé effet de serre. Plus d'une quarantaine de gaz à effet de serre ont été recensés par le **GIEC** dont les principaux sont : la Vapeur d'eau (**H₂O**), le Dioxyde de carbone (**CO₂**), le Méthane (**CH₄**), l'Ozone (**O₃**), le Protoxyde d'azote (**N₂O**). Certains sont issus de la combustion des fossiles (**pétrole, charbon**), d'autres sont issus des activités agricoles et de la combustion des biomasses et produits chimiques.

Les appareils électriques et électroniques présents à la maison consomment de l'électricité qu'ils soient utilisés ou en veille. Certains peuvent être éteints manuellement, d'autres doivent être débranchés.

⚡ La chambre de Clara & la salle de bain

De **25 000 Wh** nous sommes passés à une consommation de **8 550 Wh** grâce à nos éco-gestes !





ESCAPE GAME : L'APPARTEMENT DE CLARA

ÉCO-GESTES : CHAMBRE & SALLE DE BAIN

Des éco-gestes sont des comportements à la fois écologique mais aussi économique.



20/50 Wh

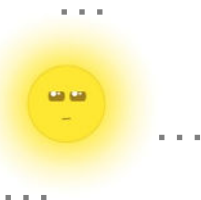
Lorsqu'une lampe n'est pas utilisée, il faut toujours l'éteindre.
Les LED permettent de réduire son besoin en électricité, la lumière arrive quasi-instantanément, les ampoules ne chauffent pas et durent plus longtemps.



300/500 Wh

Limiter le nombre d'utilisations en remplissant au maximum son appareil et privilégier le mode éco permet d'économiser beaucoup d'eau et d'électricité (basse température).
Bien trier son linge, entretenir régulièrement sa machine (ex : nettoyer son filtre).

Pour un nouvel achat, regardez attentivement les étiquettes énergie (A+++) et la consommation en eau (moins de 4 litres).



30 Wh

Un logiciel d'optimisation permet en 1 clic, de supprimer les fichiers inutiles et rendre l'ordinateur rapide.
La 1^{ère} étape est de mettre en veille (représente plus de **10% de la consommation d'électricité** des ménages français).
La 2^{ème} étape est de les éteindre (ou de les débrancher). Vous pouvez aussi baisser sa luminosité.

Pour un nouvel achat, privilégiez un reconditionné, écran LED etc.



4 000 Wh

On peut sécher ses vêtements à l'air libre, ou chez soi, s'il ne fait pas trop froid ou trop humide. L'usage du sèche-linge est alors à modérer. **C'est l'un des appareils qui consomme le plus d'électricité dans la maison.** Utiliser consciencieusement son appareil plutôt que naïvement.

Pour un nouvel achat, regardez attentivement les étiquettes énergie (A+++).



2 000 Wh

Mettre l'accent sur la surchauffe des appartements qui consomme énormément d'énergie.
1°C en moins = 7% d'énergie en moins = 100 € d'économies par an et par foyer (si c'est un chauffage électrique).



¼ des trajets domicile-travail en voiture se font seuls.

Pour réduire les émissions de GES et diminuer les embouteillages, le covoiturage est une solution efficace.

Le transport est le secteur qui émet le plus de **GES*** en France. Il existe des voitures qui émettent moins de **GES*** (voiture électrique).



L'avion pollue énormément. Par exemple un aller-retour Paris/New-York émet 2 tonnes de CO₂.

2 tonnes c'est ce que 1 Français devrait émettre par an pour respecter les accords de Paris.

EN +



Eteindre et débrancher votre box Wi-Fi.
La consommation d'une box varie selon le fournisseur entre **140 et 200 kWh par an.**



Supprimer régulièrement ses mails.
L'envoi d'un mail avec pièce jointe émet **20 g de CO₂.**



L'eau chaude sanitaire (ECS) représente en moyenne environ **11,5 % de la consommation d'électricité** des ménages français. Prendre des douches au lieu des bains.



ESCAPE GAME : L'APPARTEMENT DE CLARA

⚡ La cuisine & le salon de Clara

De **25 000 Wh** nous sommes passés à une consommation de **3 800 Wh** grâce à nos éco-gestes !



Des éco-gestes sont des comportements à la fois écologique mais aussi économique.

ÉCO-GESTES : CUISINE



20/50 Wh

Maintenir son réfrigérateur à la bonne température. Les réglages recommandés sont **4°C pour le réfrigérateur et -18°C** pour le congélateur. Il y a une place spécifique pour chaque aliment. Votre réfrigérateur est 4°C plus froid en haut que en bas. Le frigo peut créer une couche de givre qui va grossir au fil du temps (surconsommation électrique). Il faut donc le dégivrer **tous les 3 mois**.

Pour un nouvel achat, regardez attentivement les étiquettes énergie (A+++) et l'écotiquet européen !



20 Wh

Mettre un couvercle sur une casserole permet de conserver la chaleur et de réduire jusqu'à **30% la consommation d'énergie**. Utiliser également des casseroles adaptées à la taille de vos plaques.

Pour un nouvel achat, les plaques à induction sont nettement les plus économes en énergie.



10 Wh

Pour réduire notre consommation, il faut chauffer la quantité d'eau dont on a besoin (plus la quantité d'eau à chauffer est élevée, plus on a besoin d'électricité). Entretien sa bouilloire et détartrer régulièrement. Son rendement est meilleur qu'une plaque de cuisson.

Pour un nouvel achat, privilégiez les bouilloires munies d'un thermostat réglable, elles consomment moins d'électricité.



300/500 Wh

Mettre en marche le lave-vaisselle seulement lorsqu'il est plein et en mode éco afin de ne pas gâcher l'énergie utilisée.

Pour un nouvel achat, regardez attentivement les étiquettes énergie (A+++).



10 Wh

Eteindre la plaque électrique pour les cafetière à filtre et expresso. En effet, les machines préparent l'eau chaude pour le café suivant.

EN +

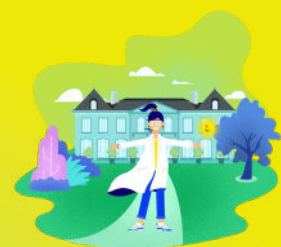


Ne pas utiliser le micro-ondes pour décongeler les aliments (privilégier le réfrigérateur). Débrancher si voyant allumé ou une horloge car il consomme de l'électricité. Utiliser le micro-ondes plutôt que le four pour réchauffer les aliments.



Ouvrir le moins possible la porte du four. Réduire la durée de préchauffage (**10 minutes maximum**).

Pour un nouvel achat, regardez attentivement les étiquettes énergie (A+++).



ESCAPE GAME : L'APPARTEMENT DE CLARA

ÉCO-GESTES : SALON

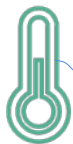
Des éco-gestes sont des comportements à la fois écologique mais aussi économique.



20 Wh

Nombreux sont les ménages qui laissent leur télévision allumée toute la journée, alors même qu'ils ne la regardent pas. Il faut donc l'éteindre et la débrancher (la laisser en veille ne suffit pas). Vous pouvez également régler sa luminosité.

Pour un nouvel achat, regardez attentivement les étiquettes énergie (A+++) et la technologie (cathodiques, plasma, LCD).



2 000 Wh

Mettre l'accent sur la surchauffe des appartements qui consomme énormément d'énergie.

1°C en moins = 7% d'énergie en moins = 100 € d'économies par an et par foyer (si c'est un chauffage électrique).



20/50 Wh

Lorsqu'une lampe n'est pas utilisée, il faut toujours l'éteindre.

Les LED permettent de réduire son besoin en électricité, la lumière arrive quasi-instantanément, les ampoules ne chauffent pas et durent plus longtemps.

CONCLUSION

« La meilleure des énergies est celle qu'on ne consomme pas ! »

POUR ALLER PLUS LOIN



SITE GOODPLANET - MISSION ÉNERGIE

<https://www.missionenergie.goodplanet.org/evenement/les-contenus-pedagogiques/>

<https://www.missionenergie.goodplanet.org/taq/agir-a-son-niveau-les-ecogestes/>



AGIR POUR LA TRANSITION - ADEME

<https://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/>



CONSULTEZ VOS FACTURES D'ÉLECTRICITÉ



ENERCOOP

<https://www.enercoop.fr/blog/la-bwatt-a-outils>



CARBONE 4

<https://www.carbone4.com/wp-content/uploads/2019/06/Publication-Carbone-4-Faire-sa-part-pouvoir-responsabilite-climat.pdf>



ESCAPE GAME : L'APPARTEMENT DE CLARA



La charte des éco-gestes



Voici quelques éco-gestes qu'il est possible de réaliser au quotidien chez soi pour économiser l'énergie :

- Eteindre la lumière quand je quitte une pièce. Allumer la lumière dans la pièce seulement quand la lumière naturelle n'est pas suffisante.
- Débrancher les appareils électriques. Astuce pratique : utiliser des multiprises avec un interrupteur ON/OFF.
- Manger local et de saison.
- Limiter ma consommation de viande à 2 fois par semaine.
- Préférer la bouilloire électrique pour chauffer l'eau.
- Mettre un couvercle sur les casseroles pour cuisiner.
Ouvrir le réfrigérateur et le congélateur le moins longtemps possible.
- Limiter le chauffage dans les pièces à 19°C en journée quand je suis à la maison.
- Eteindre le chauffage quand je m'absente plus de deux jours.
- Fermer les rideaux ou les volets pendant la nuit pour conserver la chaleur.
- Prendre une douche plutôt qu'un bain.
- Ne pas laisser l'eau couler quand je me brosse les dents.
- Se laver les mains à l'eau froide.
- Privilégier la marche, le vélo ou la trottinette pour les trajets courts.
-
-

Il y a plein d'autres éco-gestes possibles, soyez créatifs et n'hésitez pas à aller voir notre site internet :

<https://www.missionenergie.goodplanet.org/>



Merci pour votre
visite !