



Source : <https://www.sortirdunucleaire.org/Defi-des-Familles-a-Energie-Positive-et-si-vous>

Réseau Sortir du nucléaire > Informez

vous > Revue "Sortir du nucléaire" > Sortir du nucléaire n°78 > **Défi des Familles à Énergie Positive, et si vous vous lancez ?**

18 janvier 2019

Défi des Familles à Énergie Positive, et si vous vous lancez ?

On vous explique en quoi consiste ce défi

Le défi consiste à économiser le maximum d'énergie et d'eau par rapport à l'hiver précédent. L'objectif est de mobiliser les citoyens sur les économies d'énergie que l'on peut réaliser au quotidien (électricité, gaz, eau, etc.), sans affecter son confort.



Pour cela, des familles se constituent en équipe (une équipe = 5 à 10 familles) et chaque foyer va mettre en place des gestes simples, non coûteux, afin de diminuer ses consommations. Les équipes participantes (familles, amis, voisins, ou collègues) ont comme mission de réduire leur consommation d'énergie d'au moins 8%, uniquement en modifiant quelques habitudes quotidiennes.

Chaque équipe est en relation avec un conseiller "énergie" d'un Espace Info Énergie (EIE). Ce conseiller l'accompagne dans le suivi des compteurs et dans les gestes d'économies d'énergie des logements.

Des mallettes de mesure ainsi que des documents comme le "Guide des 100 éco-gestes" [\[1\]](#) sont prêtées aux participants par l'association. Un site internet spécifique permet de réaliser le suivi des consommations et de les comparer avec l'année précédente.

Chaque famille s'inscrit gratuitement sur le site.

Officiellement, la saison 'Défi FAEP' commence début décembre et se termine fin avril. Mais il est conseillé de commencer plus tôt, ne serait-ce que pour s'organiser en équipe et se familiariser avec les mesures à prendre.

En septembre généralement, le conseiller recense les souhaits des personnes intéressées par le Défi FAEP

à venir. Chaque équipe nomme un capitaine, personne référente qui aide les participants et assure le lien avec le conseiller.

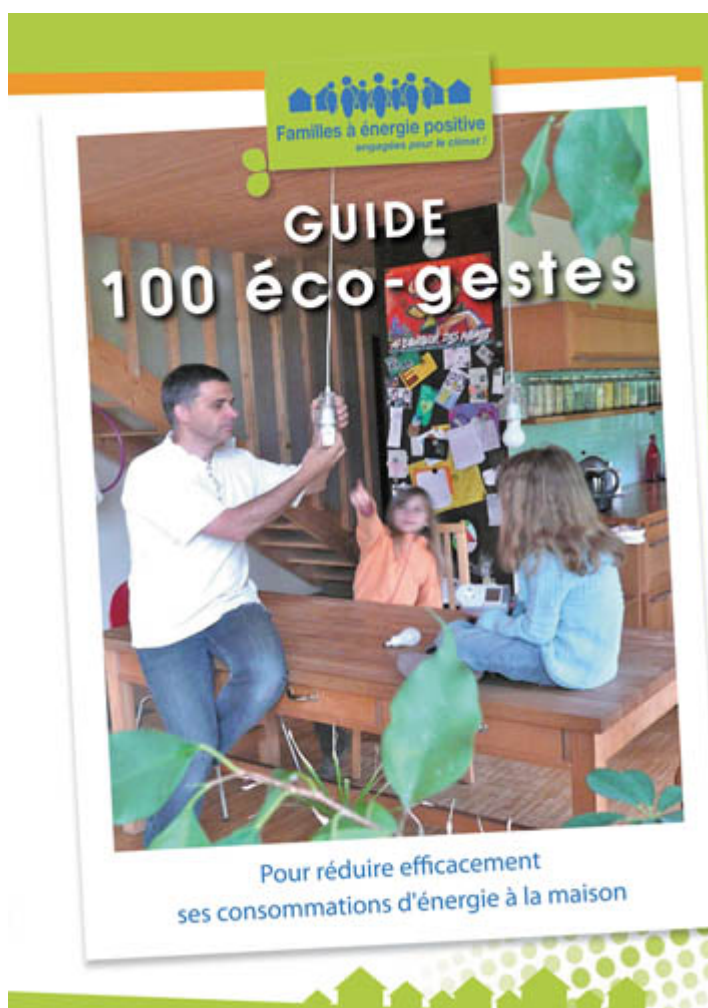
Bernard Cottier

Le défi des familles à énergie positive, en quelques mots

Créé en 2008 par l'association Prioriterre, le Défi "Familles à énergie positive" propose de se mobiliser afin de lutter efficacement contre les émissions de gaz à effet de serre, et réduire les factures d'énergie. Depuis 2017, le CLER - Réseau pour la transition énergétique coordonne, à l'échelle nationale, cette animation conviviale visant à modifier les comportements des familles dans la vie quotidienne, à l'aide d'éco-gestes. Entre 2008 et 2015, plus de 30 000 comptes ont été créés sur le site de l'association.

Au niveau national, 5 409 foyers se sont inscrits à l'hiver 2017-2018, soient 883 équipes constituées. En Pays de La Loire par exemple : 666 foyers, dont 146 foyers en Maine-et-Loire (avec une moyenne d'économie de 884 kWh/foyer).

Une petite présentation : www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=IBGIakzENGA



Le défi réussi d'Anne et Yohel

Yohel, Anne et leurs trois filles (Lila, Maya et Lunah) ont participé de 2012 à 2014 au défi des familles à énergie positive [2] en Région Rhône-Alpes. En tant que directeur de la MJC d'Amplepuis, près de Lyon, Yohel était en recherche d'une dynamique locale autour d'un projet lié à l'environnement. On revient avec Anne sur cette expérience.



RSDN : Comment s'est passé ce défi pour ta famille ?

Anne : Super bien ! Comme c'est une démarche que Yohel a initié, il était le référent du groupe de familles de la MJC. On était en "concurrence" avec d'autres groupes de familles de la région. C'était vraiment une super expérience. Ça nous a demandé un vrai travail sur nous, nos habitudes, etc. On a beaucoup appris sur nous-mêmes.

RSDN : Vous avez réussi ?

Anne : Nous avons une consommation assez faible pour un foyer de 5 personnes, environ 1 500 euros par an (eau, électricité et fioul). Nous avons été très surpris par les économies réalisées. Dès la première année, la facture est tombée à 1 200 euros. Je ne pensais pas pouvoir gagner autant la deuxième année et pourtant la facture a de nouveau baissé de 200 euros. La dernière année, nous sommes arrivés au bout du chemin avec une baisse d'une cinquantaine d'euros. Je parle de l'argent économisé, ça fait un peu matérialiste, mais il faut dire que ça a été une des motivations principales.

RSDN : Qu'avez-vous mis en place pour faire ces économies ?

Anne : Je dirais qu'il y a eu deux types d'actions. De menus travaux d'aménagement dans la maison : isolation du chauffe-eau et des tuyauteries, installation de diffuseurs sur la robinetterie et de prises programmables [3]. À ce propos, ça a été assez drôle. On a mis un peu de temps à trouver l'horaire d'arrêt de la box internet. Autant dire que nous avons raté la fin de quelques films et séries ! (rires) Et puis il y a eu les changements d'habitudes : décongeler les aliments au réfrigérateur, diminuer le nombre de douches, baisser le chauffage, etc. Le plus gros changement de ce côté, ça a été l'arrêt du sèche-linge !

Mais du coup, ça a rebattu les cartes des tâches domestiques... (rire) Les filles ont adoré, elles ont pris ça comme un jeu et nous comme de l'éducation pour elles... La première année, Yohel a dû nous marquer à la culotte mais maintenant ce sont des réflexes !

RSDN : Est-ce qu'il y a une vraie dynamique du défi qui se met en place ?

Anne : Oui la dynamique et l'enjeu de gagner sont bien présents. Avec le collectif de la MJC nous avons remporté le défi la première année, il me semble, et nous avons gagné collectivement un appareil pour mesurer la déperdition d'énergie de nos maisons. Ça crée du lien !

RSDN : Quatre ans après, vous en êtes où ?

Anne : Notre facture a ré-augmenté (soupir). Les filles sont des ados. Il y a plus de douches, plus de lessives, nous avons aussi plus d'appareils électroniques... Et puis nous avons investi dans un poêle à granulés, c'est plus cher mais meilleur pour l'environnement. On a refait les huisseries après avoir utilisé l'appareil gagné lors du défi.

Les familles à énergie positive en chiffres

Au cours des dernières éditions, 90 % des familles ont réalisé des économies, avec 12 % d'économies en moyenne sur les consommations énergétiques, soit environ 200 euros par an, par foyer, sans investissement financier, ainsi qu'une économie d'eau de 13 % en moyenne, le tout ayant permis d'éviter l'émission de 1400 teqCO2 !

Notes

[1] Direction Régionale des Affaires Culturelles.

[2] www.familles-a-energie-positive.fr

[3] Un peu moins d'une centaine d'euros investis.