

RÉDUIRE AVANT DE PRODUIRE – AUDIT ÉNERGÉTIQUE MAISON

Fiche pratique EcoAutonomie – Étape 5.1 du parcours vers l'autonomie

« L'énergie la plus propre est celle qu'on ne consomme pas. »

À QUOI SERT CETTE FICHE

Cette fiche t'aide à évaluer ta consommation d'énergie et à identifier les sources de gaspillage avant d'envisager toute production autonome (solaire, bois, etc.). C'est la première étape essentielle d'une autonomie énergétique cohérente : réduire les pertes avant d'investir.

Objectifs

- Observer et comprendre ta consommation réelle
- Repérer les fuites et mauvaises habitudes
- Poser un plan d'action pour réduire durablement

1. MES CONSOMMATIONS ACTUELLES

Remplis cette grille à partir de tes relevés ou de ton ressenti général.

Domaine	Source principale	Estimation annuelle (kWh)	Réduction possible	Priorité
Chauffage				■
Eau chaude sanitaire				■
Électricité (appareils, lumières, etc.)				■
Cuisson				■
Eau (consommation globale)				■
Déplacements (si pertinents)				■

Conseil : si tu n'as pas de données précises, fais une estimation intuitive. Le but est d'obtenir une photographie générale de ton usage énergétique.

2. MES GESTES À IMPACT RAPIDE

Coche ce que tu peux mettre en place sans travaux ni investissement important.

Catégorie	Action concrète	Fait	À planifier
Chauffage	Baisser de 1°C la température moyenne		
Électricité	Éteindre totalement les appareils en veille		
Éclairage	Passer à 100 % LED		
Eau	Installer un mousseur ou pommeau économe		
Cuisine	Cuisiner avec couvercle, réduire le four		
Isolation	Fermer les volets la nuit / joints sur portes		
Réfrigérateur / congélateur	Dégivrer et vérifier les joints		

Un geste simple répété chaque jour fait plus qu'une installation coûteuse mal utilisée.

3. PLAN D'ACTION PERSONNEL

Établis un plan de réduction sur 6 mois, avec des objectifs concrets et réalistes.

Objectif	Action précise	Échéance	Économie attendue

Rappelle-toi : l'autonomie ne consiste pas à produire plus, mais à avoir besoin de moins.

MA SYNTHÈSE PERSONNELLE

Ce que j'ai appris en observant ma consommation :

.....
.....

Mes trois priorités pour les mois à venir :

1.
2.
3.

Ressources utiles

- Site : www.ecoautonomie.be, rubrique "Autonomie énergétique"
- Guides : ADEME (France) ou Bruxelles Environnement (Belgique)
- Lectures : Philippe Bihouix, "L'âge des low tech" / Thierry Salomon, "Sobriété énergétique"

« Être autonome, ce n'est pas produire plus, c'est gaspiller moins. »

EcoAutonomie © 2025 — www.ecoautonomie.be

Fiche du parcours "Vers l'autonomie" – Édition EcoAutonomie 2025