

## La douche et le bain

3



En France, chaque personne consomme en moyenne 165 litres d'eau potable par jour, dont 39 % pour le bain et les douches (source ADEME). En équipant sa salle de bain de matériel économe simple et en adoptant quelques bons réflexes, il est très simple de diminuer ses factures d'eau.





## Comment s'équiper ?

### POMME DE DOUCHE À DÉBIT RÉDUIT

Le débit des pommes de douche classiques atteint de 15 à 20 litres à la minute. Les pommes de douche à débit réduit (8 à 10 litres/minute) fractionnent les gouttes d'eau et permettent de faire jusqu'à 50 % d'économies d'eau en maintenant le confort.

L'économie est importante et l'achat du matériel est amorti en moins d'un an.

Il existe également des **régulateurs de débit réglables** à poser au départ du flexible de douche.

Ils permettent de faire des économies tout en choisissant le débit en fonction de la douchette pour choisir son niveau de confort.

Le réglage se fait à l'aide d'un clé spéciale.



## RÉGULATEUR DE DÉBIT

L'installation à l'autre extrémité du flexible, avant la douchette, est déconseillée car le flexible serait alors soumis à une surpression. Selon le modèle, le débit sera réglé à 8, 9, 10 ou 12 litres par minute. Mais à débit égal, le confort sera moindre qu'avec une pomme de douche à débit réduit. Nous vous recommandons donc de ne pas trop restreindre le débit avec ce type de dispositif (> 10 litres/minute).



Joint  
Régulateur  
Joint  
Flexible

**Bon à savoir**

## LE MITIGEUR THERMOSTATIQUE

Cet appareil est doté de deux poignées, une poignée servant à régler la température de l'eau (avec une butée fixée à 38°C limitant les risques de

brûlures), l'autre réglant le débit. Ce produit présente l'avantage de maintenir une température constante quel que soit le débit demandé.



## Je change mon comportement

### → Douche ou bain ?

Grâce à l'électricité statique générée par l'écoulement des gouttes d'eau sur le corps, une douche est plus relaxante qu'un bain. Et elle consomme beaucoup moins d'eau, sauf si vous y restez très longtemps ! Le calcul est simple : une douche sans dispositif hydroéconome débite environ 15 litres à la minute, et un bain fait en moyenne 200 litres.



Un bain consomme autant d'eau qu'une douche de 13 minutes ! On arrive pratiquement à ½ heure avec une douchette économe.

Pour diminuer sa consommation, l'installation de matériel hydro-économe est très intéressante.

Il est par ailleurs nécessaire d'adapter son comportement en prenant des douches de durées raisonnables !

- Si je préfère un bain, je commence à remplir mon bain avec l'eau chaude puis j'ajuste la température à mon goût avec l'eau froide : cela évite de rajouter de l'eau chaude dans un bain trop froid !
- Pour les enfants, adaptez le volume du bain à leur morphologie : un bain n'est pas une piscine et quelques dizaines de litres sont largement suffisants pour des enfants.

→ Préférez le savon au gel douche qui se rince plus facilement, et qui permet donc d'utiliser moins d'eau.

→ Stoppez l'eau lorsque vous vous savonnez, lavez les dents ou vous rasez.



Pour en savoir +

Important

### L'EAU CONSOMMÉE DANS LA SALLE DE BAINS

Famille GASPI (4 personnes)

Douche : 60 L par jour

Bain : 150 L par semaine

Lavabo : 80 L par jour

59 m<sup>3</sup> soit 236 €

Famille ECO (4 personnes)

Douche : 35 L par jour  
(matériel hydro économe)

Bain : 150 L par semaine

Lavabo : 60 L par jour (mousseurs)

42 m<sup>3</sup> soit 168 €

Dans la salle de bain, une économie d'eau,  
c'est aussi une **économie d'énergie**.

On considère généralement qu'il faut environ 30 kWh  
pour chauffer 1 mètre cube d'eau à 38°C  
(le prix du kWh électrique est de 0,1 € TTC).

Chaque mètre cube d'eau chaude économisé,  
c'est près de 6 € d'économie  
(4 € pour l'eau et  
3 € pour l'énergie).

Pour en savoir plus : [www.parcduluberon.fr](http://www.parcduluberon.fr)

Partenaires financeurs



Région



Provence-Alpes-Côte d'Azur



Agence de l'eau  
Rhône-Méditerranée-Corse

Partenaires techniques

