



Faire des économies d'énergie ?
Réponse : Enercoop vous accompagne !

Mon guide économies d'énergie

enercoop
L'énergie
militante





Prises télécommandées

Une solution bien utile pour faire disparaître de manière durable des consommations inutiles ! Suivez le guide : fonctionnement et points d'attention

Afin de supprimer les consommations électriques superflues, chacun.e doit trouver sa solution, en fonction de son confort, de ses équipements, de la structure de son foyer... Une solution adaptée est la garantie d'une économie perenne. Les prises télécommandées sont une des solutions possibles.

FONCTIONNEMENT

Les prises télécommandées sont des petits blocs prise que l'on branche directement dans la prise du mur et dans lesquelles on vient ensuite brancher des appareils. Grâce à une télécommande, l'allumage et l'extinction des appareils s'opèrent à distance.

POINT D'ATTENTION

Ces prises télécommandées, idéales pour faire des économies d'énergie, se trouvent en magasin de bricolage. Faciles à utiliser, elles appellent tout de même une puissance de 0,5W à 0,6W (pour les moins gourmandes), elles sont donc à utiliser pour des appareils qui en veille, en attente ou juste branchés ont une puissance supérieure.



Plaques de cuisson

Les plaques de cuisson électriques sont très répandues en France. Elles cohabitent avec des poêles à gaz, un autre moyen de cuisson. Cette fiche inclut un questionnement sur le type de plaques à acheter ainsi que l'utilisation optimale d'une plaque.

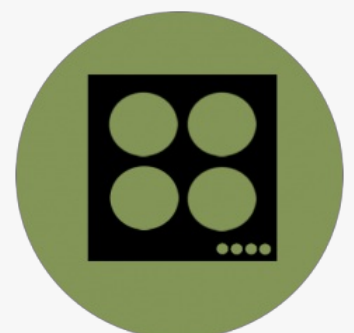
Quelle préférence d'achat et quels éco-gestes pour réduire sa consommation d'électricité au niveau des plaques de cuisson ?

Quelles plaques utiliser ?

La plus gourmande en énergie reste sans conteste la plaque électrique en fonte. Ensuite viennent les plaques vitrocéramiques puis les plaques à induction. Même si elles restent les plus chères à l'achat, les plaques à induction sont nettement les plus économes en énergie.

Comment bien utiliser ses plaques ?

- Utiliser des **casserolles adaptées à la taille des plaques** sous peine de déperdition de chaleur inutile. Une grande casserole sur un petit feu met plus de temps à chauffer. Pour une petite casserole sur un grand feu, une partie de la chaleur passe sur les côtés et ne chauffe pas le récipient. Cela est valable tant pour l'électricité que pour le gaz.
- Par habitude ou par facilité, le feu ou la plaque utilisé(e) est souvent celui (celle) qui est la plus proche de vous. Suivez les recommandations du point précédent sur la taille des casseroles utilisées.
- Penser à **mettre un couvercle sur une casserole** dans laquelle on fait bouillir de l'eau. D'après l'ADEME, l'économie réalisée est de 30 %



pour des aliments cuits à l'étouffé (comme dans une cocotte minute par exemple), et cela peut monter jusqu'à 70 % pour les liquides. Pour maintenir 1L d'eau à 100°C la puissance nécessaire est de 500W sans couvercle contre 150W avec un couvercle.

- **Éteindre les plaques électriques de votre cuisinière avant la fin de la cuisson** de vos aliments. Celles-ci continueront de dégager de la chaleur sans consommer d'électricité pendant encore 15 minutes.
- **Changer de casseroles si elles sont déformées**. Lorsque le fond n'est plus plat, le contact avec la plaque de cuisson ou le brûleur ne se fait plus correctement et la chaleur est mal diffusée, ce qui augmente le temps de cuisson et donc la consommation énergétique.



Micro-ondes

Bien que controversés, les micro-ondes restent très présents dans nos logements, bureaux, restaurants ...Des économies d'énergie sont réalisables sur cet appareil et parfois grâce à cet appareil.

Ci-dessous des conseils d'utilisation du micro-ondes dans un but d'économies d'énergie.

Astuce n°1 : Éviter d'utiliser le four micro-ondes pour décongeler des aliments. Les aliments à décongeler doivent être placés idéalement dans le réfrigérateur (voir fiche froid). Pour une famille moyenne, ne pas décongeler des aliments au micro-ondes représente une économie de 5 à 15 € par an (1).

Astuce n°2 : Utiliser le micro-ondes plutôt que le four pour réchauffer les aliments. Le micro-ondes est rapide et consomme moins qu'un four électrique, d'après l'ADEME, pour moins de 50kWh/an en moyenne pour un four micro-ondes, la consommation d'un four s'élève à 300kWh/an.

Astuce n°3 : Débrancher son four micro-ondes quand on ne l'utilise pas. Même en veille certains micro-ondes consomment de l'énergie. Par exemple si le micro-ondes est équipé d'une horloge, il consommera nécessairement de l'énergie. Des prises coupe-veille peuvent être installées sur la prise d'alimentation du micro-ondes.



Pour aller plus loin

> Prise coupe-veille dans cette fiche.



Les ampoules basses consommation, la solution

Longtemps limité à l'éclairage par des **ampoules incandescentes**, le marché de l'éclairage fait sa révolution depuis quelques années : ampoules halogènes et surtout ampoules fluo-compactes et LEDs sont arrivées. Pourtant, la diffusion massive de ces deux dernières technologies, efficaces énergétiquement tarde à venir.

Les nouvelles ampoules sont bien moins énergivores que les ampoules à incandescence ou les ampoules halogènes. De plus, elles sont aujourd'hui garanties (5 ans voire 7 ans pour certains fournisseurs) ! Les ampoules ne sont plus un consommable, c'est un investissement sur une dizaine d'années, ce qui justifie un prix d'achat plus élevé.

Ne changez pas vos ampoules (surtout l'incandescent et l'halogène) lorsqu'elles viennent tout juste de fonctionner, risque de brûlure.
Évitez de rester longtemps à moins de 50 cm d'une ampoule fluo-compacte, les ondes électromagnétiques étant importantes et une distance minimale est convenue.

Avantages et inconvénients des ampoules LED

Aujourd'hui une large gamme d'ampoules LED est disponible, à prix abordables, avec des couleurs chaudes, des temps d'allumage rapides et la possibilité d'allumer et éteindre fréquemment votre ampoule. Avant un achat, vérifier la température de couleur (couleur chaude à partir de 2700°K et moins), le temps d'allumage et le nombre d'allumages et extinctions ... la réglementation impose que ces informations figurent sur l'emballage.

En plus d'être peu consommatrices en énergie, les ampoules LED sont sobres, s'allument de façon instantanée et sont disponibles sous de nombreuses formes (ampoules dépolies, ampoules claires à lament, spots, etc.). On trouve des ampoules classées A+ et A++ et ayant une durée d'utilisation dépassant les 20 000h (attention à bien regarder le nombre d'allumage). Les ampoules LED sont les plus performantes comparées aux autres technologies.

En résumé :

- Avantages > Faible consommation d'électricité / Durée de vie / Convient à tous les usages / Baisse du prix
- Inconvénients > Risque pour les yeux avec certains modèles / Composants électroniques

Avantages et inconvénients des ampoules fluo-compactes

Les ampoules fluo-compactes (dites LFC) sont composées d'un tube néon replié.

Les lampes fluo-compactes sont très économiques à l'usage : en terme de kWh consommés et euros dépensés.

Aujourd'hui, seules les LFC de classe énergétique A sont autorisées sur le marché.

Elles ont fait de gros progrès (temps de chauffage à l'allumage beaucoup moins long, modèles adaptés aux allumages fréquents, prix moins élevés que les lampes à LED...).

Cependant, elles ne conviennent pas toutes aux luminaires équipés d'un variateur. Elles supportent assez mal les basses températures et ne sont donc pas idéales à l'extérieur.

Les tubes fluorescents sont économiques à l'achat et à l'usage, mais à éviter pour un salon ou une chambre de par la froideur de la lumière produite.

Par ailleurs, une quantité importante de mercure est contenue dans les ampoules fluo-compactes. Lorsqu'une ampoule se brise, des mesures sont à prendre : bien aérer les pièces du logement, ramasser les débris, nettoyer et encore laisser aérer ; quitter le logement pour un temps est conseillé.

En résumé :

- Avantages > Faible consommation d'électricité / Durée de vie / Rentabilité rapide
- Inconvénients > Inadaptées au froid, à éviter en extérieur l'hiver / Allumage lent avec certains modèles / Cycles d'allumages et extinctions limités avec certains modèles / Champ électromagnétique en proximité de l'ampoule / Contiennent une quantité importante de mercure

Aujourd'hui, les ampoules LED sont préférables en terme d'efficacité énergétique et en terme de santé.

Pour aller plus loin

> Comparez des ampoules LED sur [le Guide Top Ten](#)

> Quels paramètres regarder lorsque je m'appête à acheter mes ampoules ? Tout est sur [cette fiche](#).

Sources

ADEME - [Réduire sa facture d'électricité. Maîtriser et limiter la consommation des équipements de la maison](#) - Guide pratique - Décembre 2016 (Lu en février 2017)



La machine à expresso, on en parle ?

Qu'en est-il de l'impact des machines à café expresso ?

La plus grande partie de l'électricité est consommée pour maintenir l'eau du réservoir chaude (à 85/90 °C).

Si votre machine ne dispose pas de fonction automatique de mise en veille, pensez à éteindre votre machine dès le café terminé !



La consommation d'eau chaude

La meilleure façon de consommer moins d'énergie liée à l'eau chaude est d'optimiser la consommation.

Aussi, en bonus, cela permet de faire des économies sur les factures d'eau ! Les pistes à suivre pour baisser ces consommations tout en conservant son confort.

Le poste eau chaude sanitaire (ECS) représente 11,5% des consommations d'énergie des logements (1). Comment réduire sa consommation d'électricité due à l'eau chaude sanitaire ?

Les économies à la source

Conseil n°1 : Préférer les douches aux bains.

- Certes c'est une évidence, une douche peut consommer moins d'eau chaude qu'un bain.

Conseil n°2 : Couper l'eau lorsqu'on se savonne.

- Une douche de 10 minutes peut consommer autant d'eau qu'un bain si on n'y prend pas gare (150 à 200 litres) : il est très pertinent de couper l'eau quand on se savonne !

Conseil n°3 : Utiliser une pomme de douche à économie d'eau.

- Accessible dans les magasins de bricolage à un coût modique, une douchette à débit optimisé (6,5 à 9 L / min, fractionnant l'eau en fines gouttelettes pour un même confort) réduit le besoin en eau de 50 %, et est rentabilisée en 2 à 3 mois seulement

Conseil n°4 : Utiliser des mousseurs réducteurs de débit pour les lavabos/éviers

- Tout comme pour les douches, nos robinets peuvent accueillir des mousseurs réducteurs de débit.
- Pour un lavabo ou un évier, un débit de 4 L / min est suffisant. Attention toutefois, les limiteurs ayant un débit inférieur à 6 L / min ne sont pas adaptés aux chauffe-eau instantanés, ou aux chaudières à production d'eau chaude instantanée.

Conseil n°5 : Equiper robinets et douches de mitigeurs thermostatiques

- Ceux ci peuvent permettre de prérégler la température souhaitée, synonyme d'économies d'énergie.
- Si on remplace un robinet, on peut opter pour un mitigeur dont la position centrale (considérée psychologiquement comme « par défaut ») est celle de l'eau froide : cela évite de demander de l'eau tiède quand ce n'est pas nécessaire.

Conseil n°6 : Laisser le mitigeur sur la position eau froide.

- Cela évite de faire des demandes d'eau chaude ou tiède sans besoin... un petit réflexe à prendre

Conseil n°7 : Préférer se laver les mains à l'eau froide.

Conseil n°8 : Boucher l'évier pendant la vaisselle.

- Pendant la vaisselle, ne pas laisser couler l'eau chaude sans interruption. Préférer remplir le bac et utiliser la même eau savonnée. Enfin, préférer rincer à l'eau froide.

Conseil n°9 : Régler la température du chauffe-eau ou du ballon de stockage.

- Limiter la température à 50°C pour un chauffe-eau instantané et à 60°C pour un ballon de stockage. En plus de réduire la consommation d'électricité, cela permettra de limiter le développement de bactéries pathogènes et d'éviter l'entartrage du chauffe-eau. Le tout sans perdre son confort.

Conseil n°10 : Couper la veilleuse du chauffe-eau lors des absences prolongées.

Conseil n°11 : Détartrer régulièrement un ballon de stockage électrique.

- En se déposant sur la résistance, le calcaire diminue l'efficacité du ballon ; conséquence : plus d'énergie pour chauffer l'eau.

Sources

(1) répartition en énergie finale ; source : Ademe, [chiffres clés du bâtiment 2013](#) Consulté en Avril 2017



Internet - Les courriels

Après la consultation des sites, l'e-mail est le deuxième service le plus consulté sur Internet. L'impact de ce service est conséquent sur les consommations électriques. Tour d'horizon des astuces nous permettant de réduire notre empreinte écologique.

Un.e Français.e reçoit en moyenne 39 mails par jour. En 2015, 204 milliards de mails ont été envoyés dans le monde (hors spams) chaque jour contre 183 milliards en 2013, une progression de 11,5 % en 2 ans. (1).

BOITES DE RÉCEPTION ET D'EXPÉDITION

Nos boîtes débordent de courriels inutiles... cela peut sembler anodin, mais ils mobilisent de l'énergie pour être stockés sur des serveurs. Un coup de ménage s'impose !

DES COURRIELS AU RÉGIME

Le transfert et le traitement de votre courriel nécessite de l'énergie. Plus il est lourd et plus il en nécessite... Il faut donc réduire au maximum la taille des pièces jointes, en les compressant avant de les envoyer. Se demander également si la pièce jointe est indispensable est également un bon réflexe... si elle est destinée à votre collègue de bureau situé 3 mètres devant vous, l'utilisation d'une clé USB ou d'un disque dur pour effectuer le transfert sera bien plus vertueuse. D'autant qu'on l'imagine, ce courriel a de grandes chances de traîner pas mal de temps dans une boîte de réception.



LES COURRIELS ENVOYÉS INUTILEMENT

Afin d'éviter la démultiplication des envois de courriels, il est nécessaire de s'interroger sur les destinataires que nous mettons en copie de nos envois... peut-être certain.e.s n'ont-ils/elles pas vraiment besoin de recevoir cette information... Et un risque de plus de voir un courriel s'endormir dans une boîte de réception.

LES COURRIELS REÇUS INUTILEMENT

Faire le tri et se désinscrire des newsletters qui ne nous intéressent pas permet de diminuer les consommations liées !

Pour aller plus loin

> Une vidéo de backboneproject : [comprendre l'impact environnemental d'internet en 1 minute](#)

Sources

(1) [Planetoscope](#) (consulté en Février 2017)



Box Internet et Modems

Comment faire fonctionner sa box Internet au mieux en évitant les consommations inutile

?

En 15 ans, le taux d'équipement en connexion internet à domicile a presque été multiplié par 6 atteignant en 2015 83% (1). Une petite révolution qui a un impact important sur la facture d'électricité. Les box Internet et modem entrent dans le Top 5 des appareils les plus consommateurs de participants aux formations Dr Watt (hors chauffage, climatisation et eau chaude).

UNE BOX TOUJOURS ALLUMÉE ?

La seule raison qui pourrait nous pousser à laisser notre box Internet allumée en permanence est l'utilisation du téléphone fixe associé. On oublie bien souvent que nous bénéficions via ces appareils d'un répondeur téléphonique qui prend le relais lorsque la box est éteinte. Il est donc conseillé dans un tel cas de débrancher la box lorsque nous ne sommes pas présent.e.s dans nos logements. Face à l'enjeu énergétique, il ne faut pas hésiter.



UNE BOX EN VEILLE ?

On constate bien souvent que la consommation d'une box en veille ou éteinte mais toujours branchée varie peu. Si l'on veut vraiment réduire sa consommation, il faut donc la débrancher. Alors éteindre les box les abîme-t-elles ? Les discussions peuvent être longues à ce sujet... De nombreux/euses sociétaires, client.e.s, salarié.e.s d'Enercoop font cela tous les jours et leurs témoignages sont positifs.

D'un point de vue pratique, malheureusement la box est bien souvent peu accessible (avouons que ce n'est pas le plus bel accessoire de décoration d'intérieur) et perdue au milieu de nombreux branchements.

Il existe néanmoins des solutions pour arrêter nos box sans avoir à se faufiler sous le bureau... si toute la famille se sent concernée, une [prise ou multiprise interrupteur](#) peut-être la solution, si le foyer a des horaires hebdomadaires réguliers, une [prise programmeur](#) est facile à installer ; enfin si les horaires du foyer sont très variables, les [prises télécommandées](#) sont une bonne solution.

Sources

(1) Source: CREDOC, Enquêtes sur les «Conditions de vie et les Aspirations».

Nettoyez, changez régulièrement les sacs à poussière et les filtres : une fois obstrués par la poussière, la puissance d'aspiration diminue et le moteur doit faire des efforts supplémentaires pour de moins bons résultats, générant une surconsommation d'énergie.

aspi

Nettoyez, changez régulièrement les sacs à poussière et les filtres : une fois obstrués par la poussière, la puissance d'aspiration diminue et le moteur doit faire des efforts supplémentaires pour de moins bons résultats, générant une surconsommation d'énergie.

Sources

testx

Vous souhaitez en savoir plus ?
Réponse : transition.enercoop.fr





L'énergie est notre avenir, économisons-la !

www.enercoop.fr

Contenu en ligne sur la page : <https://transition.enercoop.fr/EbookAppareilsConsommateursDelecASurveill/iframe>

