



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

Mon guide économies d'énergie

enercoop
L'énergie
militante





Conseils quant à la consommation d'eau chaude

Délicat de venir toucher aux plaisirs de l'eau chaude. Pourtant, il est possible de réduire sa consommation d'eau chaude (et d'énergie la produisant) tout en conservant son confort.

Le poste eau chaude sanitaire (ECS) représente 11,5% des consommations d'énergie des logements. Tout plein de conseils dans cette fiche pour réduire sa consommation d'électricité due à l'ECS. En plus de réduire sa facture d'électricité, les conseils proposés sont à même à réduire la consommation d'eau ainsi que la consommation d'énergie (grise) ayant servi au transport de l'eau.

Conseil n°1 : Préférer les douches aux bains. Une douche de 5 minutes consomme 2 à 4 fois moins d'eau qu'un bain.

Conseil n°2 : Utiliser une **pomme de douche à économie d'eau**.

Conseil n°3 : Couper l'eau lorsqu'on se savonne.

Conseil n°4 : Préférer se laver les mains à l'**eau froide**.

Conseil n°5 : Laisser le **mitigeur sur la position eau froide**. En effet, cela évite de faire des demandes d'eau chaude ou tiède sans besoin.

Conseil n°6 : 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°7 : Régler la température du chauffe-eau ou du ballon de stockage. Limiter la température à 50°C pour un chauffe-eau instantané et 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°8 : Couper la **veilleuse** du chauffe-eau lors des absences prolongées.

Conseil n°9 : Détartre 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.



Eco-gestes sur l'éclairage

En plus de bien choisir ses ampoules d'éclairage, des petits gestes du quotidien permettent de réduire notre consommation électrique et baisser notre facture.

Prendre de nouvelles habitudes n'est pas chose facile, celles qui sont décrites ci-dessous ont une intention bien claire : réduire la consommation électrique afin de faciliter la transition énergétique. Si tout le monde fait sa part, les petits gestes deviennent grands.

Ne touchez pas vos ampoules ayant servi il y a peu de temps (notamment les incandescentes et les halogènes), risque de brûlure.

Quelques conseils :

Conseil n°1 : Eteindre les lumières en sortant d'une pièce, quelque soit la technologie utilisée.

Conseil n°2 : La poussière sur les ampoules nuit à l'efficacité de l'éclairage ! Le nettoyage des ampoules fait encore rarement partie des tâches ménagères, et pourtant c'est important d'y penser, ça évitera peut-être de devoir allumer une autre lampe.

Conseil n°3 : Placer les espaces de travail à proximité immédiate des fenêtres pour profiter au maximum de la lumière naturelle.

Conseil n°4 : Pour une utilisation domestique, remplacer vos ampoules par des ampoules basses consommation et stocker les anciens modèles (qui consomment beaucoup), ils pourront toujours servir pour du dépannage. En effet, gardons en tête que l'énergie grise consommée par ces ampoules est importante, il est conseillé de ne pas les jeter.

Conseil n°5 : A l'achat de luminaires, ne pas oublier de regarder le classement des lampes compatibles avec le luminaire, mais aussi le classement de la lampe dont il est équipé lors de la vente et la possibilité que vous avez à remplacer ou non cette lampe (dès l'achat).



L'halogène, bof

L'halogène, ça vous parle ? C'est encore une technologie très répandue dans nos foyers, bureaux et commerce. Et pourtant, c'est loin d'être écologique !

Une lampe halogène consomme beaucoup plus qu'une lampe à basse consommation (2 à 10 fois plus) et est moins chère. Elle consomme toutefois moins qu'une lampe à incandescence, sachant que cette dernière a été (quasi-)retirée du marché. Voilà qui installe l'halogène comme un frein au développement des lampes à basse consommation (LED et fluo-compacte).

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.

Initialement prévue pour 2016, la disparition des ampoules halogènes de nos rayons a été décalée de 2 ans suite à une négociation au niveau européen. Le retrait est dorénavant prévue pour septembre 2018 (1).

En plus de consommer une quantité bien plus importante d'électricité par rapport aux lampes à basse consommation (LED et LFC), l'halogène a une durée de vie bien moindre que la LED.

Le coût réel de l'halogène n'est pas affiché. En effet, puisque la durée de vie est faible et que la consommation est importante, l'halogène a un coût réel supérieur au coût d'une ampoule LED par exemple, bien plus chère à l'achat mais très peu coûteuse dans son utilisation et ayant une durée de vie importante (d'environ 15 ans).

Avant de succomber au prix halogène, penser "investissement" est le début d'un choix en conscience des enjeux environnementaux et de la facture d'électricité.

Halogène Éco, qu'est-ce donc ?

L'**halogène** fait de la résistance avec des modèles dits "éco". C'est quoi ? La même technologie mais avec une efficacité énergétique plus importante, qui peut être 2X moins consommatrice d'électricité. Toutefois, la LED et la fluo-compacte restent un cran au-dessus en terme d'efficacité.



Pour aller plus loin

> Préférez les ampoules basses consommations, des informations dans cette [fiche](#)

Sources

(1) Actu-Environnement - [L'Europe reporte le retrait des ampoules halogènes à 2018](#)



Les lampes décoratives à incandescence, ça consomme !

Nous en voyons de plus en plus dans nos cafés, restaurants et magasins préférés ... ces ampoules décoratives, à filament, créant une lumière orangeâtre et agréable ... peut-être avez-vous également ressenti une pointe, une grosse pointe de chaleur s'en dégager ? Eh bien c'est ça, les lampes décoratives : souvent à filament incandescent, elles sont très énergivores et produisent beaucoup plus de chaleur que de lumière !

Plutôt spécifique aux commerces, restaurants, bars, cafés et salons de thé, les éclairages décoratifs à filament incandescent font fureur, tendance problématique étant donné les enjeux de transition énergétique.

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.

Efficacité énergétique très faible, utilisation importante, durée de vie faible, dégagement de chaleur important (au point parfois de devoir allumer des climatiseurs, quelque soit la température extérieure), en bref, ces lampes décoratives à incandescence sont un vrai souci écologique.

Conseils :

- En tant que professionnel, penser à d'autres solutions décoratives plutôt que des lampes à filament incandescent, il existe par exemple des lampes décoratives en LED.
- En tant que particulier, ne pas hésiter à informer les commerces et autres professionnels rencontrés utilisant ce type de solutions : les informer sur le coût réel de l'incandescent (supérieur au prix d'achat, puisque la consommation électrique est importante) et de leur impact écologique.



Pour aller plus loin

> Tout savoir sur les ampoules basses consommation ? Sur cette [fiche](#)



Fours

Tout comme pour d'autres appareils, vous trouverez dans cette fiche des conseils de petits gestes sur le four (permettant de grosses réductions de consommation parfois) et une vue sur l'achat, moment crucial quant à l'efficacité énergétique d'un appareil.

Nombreux sont les fours dans les foyers français. Ceux qui sont alimentés par de l'électricité sont majoritaires. Bien que peu utilisés (sur une journée, par rapport à un réfrigérateur par exemple), la consommation d'électricité est importante du fait des appels de puissance électrique conséquents lors d'une cuisson. Que faire pour réduire la note salée ... ?

Astuces d'utilisation du four

Astuce n°1 : Vérifier régulièrement les charnières et les joints de portes pour tester ses équipements et éviter toute déperdition d'énergie lors de l'utilisation du four.

Astuce n°2 : Ne pas ouvrir la porte du four inutilement, la baisse de chaleur nécessite un appel de puissance supplémentaire pour remettre la température du four à niveau.

Astuce n°3 : Être vigilant quant à l'extinction ou la mise en veille hors périodes d'utilisation. Certains appareils consomment de l'énergie même éteints. Le simple fait de couper l'alimentation de ces appareils permet de faire des économies d'énergie.

Astuce n°4 : La durée de préchauffage doit être réduite (inférieure à 10 minutes). Un four de bonne qualité n'a pas besoin d'être allumé trop longtemps à l'avance dans une phase de préchauffage.

Astuce n°5 : La température de préchauffage ne doit pas être supérieure à celle nécessaire. Le four est équipé d'un thermostat et permet d'ajuster exactement la température que vous souhaitez avoir et cela le plus rapidement possible. Par exemple, si vous avez besoin d'une température de 150°C, il est inutile de mettre 200°C pour « aller plus vite ». Vous risquez d'oublier votre four, de le faire monter à des températures plus élevées sans en avoir besoin et par conséquent de consommer de l'énergie inutilement.



... ET À L'ACHAT ?

Bien choisir le four selon l'étiquette énergie (de A + à A+++).

L'étiquette énergie est obligatoire notamment pour les fours et les hottes ; elle renseigne sur les consommations d'énergie de ces appareils. Cette étiquette tient compte des progrès réalisés en matière de performances énergétiques.

C'est pour cela qu'au fil des ans de nouvelles classes se rajoutent au-delà de A (A+, A++ et A+++); cette multiplication des « + » est censée évoluer dans les prochaines années pour apporter plus de clarté aux consommateurs avec une échelle allant simplement de A à G.



Lave-vaisselle

Le lave-vaisselle est un appareil assez répandu dans nos logements, quand nous avons la place de l'installer. Sa promotion est notamment basée sur une économie d'eau par rapport au lavage à la main... mais c'est tout le contraire pour l'énergie ! Il y a néanmoins des possibilités de réduire cet impact...

De nos jours, 58 % des ménages français sont équipés d'un lave-vaisselle (1).

Selon négaWatt, la consommation moyenne des ménages associée au lave-linge est de 222 kWh par an (2) ; chez les participant.e.s à la formation Dr Watt (3), cette même consommation est de 320 kWh. Mais la valeur dépend du nombre de machines effectuées, de la capacité et du cycle choisi : un.e célibataire et une famille nombreuse n'ayant pas les mêmes besoins...

QUE FAIRE À L'UTILISATION...

Charge

Le lave-vaisselle ne doit pas tourner à moitié-vidé... question de bon sens. Certains lave-vaisselle sont équipés d'une fonction "1/2 charge" qu'il ne

faut pas hésiter à utiliser lorsque nous ne pouvons le remplir intégralement.

Cycles

Les cycles "intensifs" du lave-vaisselle peuvent consommer jusqu'à 40% de plus d'électricité. Bien choisir son cycle c'est donc prendre soin de sa consommation électrique. Les programmes "éco" sont à favoriser.



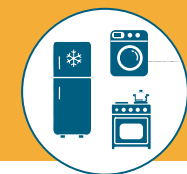
Choisir le modèle en fonction de la classe énergétique de A+ à A+++ et s'équiper d'un modèle conforme à vos besoins (nombre de couverts).
Préférer un modèle qui consomme moins d'eau (10 litres).
Privilégier un modèle pouvant être raccordé directement en eau chaude. Vous pourrez y brancher une installation solaire ou une chaudière à bois et économiser ainsi 40 % sur ses consommations électriques.

CONSUMMATION CACHÉE

Les appareils performants peuvent être le siège de consommations de veille importantes, les consommations étant mesurées en état de marche. Afin de supprimer toute consommation inutile, il devient alors nécessaire de les débrancher.

Sources

- (1) INSEE - [Équipement des ménages en 2014](#)
- (2) Association négaWatt - [Synthèse du scénario 2011-2050](#)
- (3) [Dr Watt](#)
- (4) [Guide TopTen](#)



Éco-gestes et réfrigérateurs

Le froid alimentaire, réfrigérateur combiné et congélateur, représente en moyenne 15% de la consommation électrique totale d'un ménage hors chauffage. Même si leur puissance de fonctionnement paraît faible, ces appareils fonctionnent à longueur d'année ! Que faire pour réduire la consommation ?

Tout plein de conseils pour réduire la consommation de ces appareils allumés toute l'année (ou presque).

Astuce n°1 : Laisser 5cm au moins entre le mur et le dos de l'appareil pour éviter la surchauffe, qui augmente les consommations électriques.

Astuce n°2 : La poussière accumulée derrière le réfrigérateur augmente sensiblement la consommation d'électricité (toujours des histoires de surchauffe)... veiller à nettoyer les grilles arrières régulièrement.

Astuce n°3 : Laisser la porte ouverte le moins longtemps possible.

Astuce n°4 : Dégivrer fréquemment le réfrigérateur, au delà de 3mm, le givre crée une isolation qui engendre une surconsommation électrique de 30%.

Astuce n°5 : Faire refroidir les plats en dehors du réfrigérateur et les couvrir, pour éviter que ça produise du givre.

Astuce n°6 : Vérifier les joints des appareils, toujours pour éviter la formation de givre et pour minimiser les déperditions de froid. Et si besoin, changer les joints.

Astuce n°7 : Éloigner les appareils de froid de toute source de chaleur et si possible, placer le réfrigérateur dans un endroit non chauffé.

Astuce n°8 : Laisser décongeler les aliments dans le réfrigérateur... celui-ci profitera de la "fraîcheur" dégagée.

Réglages

Prendre le temps de bien régler le thermostat des appareils et ne pas hésiter à utiliser un thermomètre pour les thermostats mécaniques.

Les réglages recommandés :

- 4° pour le réfrigérateur
- -18°C pour le congélateur

C'est le geste le plus important car un degré de moins équivaut à 5 % de consommation de l'appareil en plus.

Pour aller plus loin

> Cette [fiche](#) pour bien comprendre ce qu'il faut prendre en compte lors de l'achat d'un nouveau réfrigérateur



Radios (transistors)

Quoi de plus agréable que d'allumer sa radio de bon matin pour se réveiller... où d'allumer celle de la salle de bain pour chanter sous la douche... quelques points d'attention sont nécessaires pour ne pas gaspiller de l'énergie.

Quasiment tous les plus de 15 ans (99,5%) ont accès à un équipement radio. Et bien que ces équipements soient aujourd'hui variés (auto-radio, chaîne-hifi, radio-réveil), 44 % d'entre nous possèdent un transistor à la maison pour l'accès à la radio.

Des économies d'énergie sur ma radio ??? Eh bien oui ! En moyenne chez les participants.e.s à la [formation Dr Watt](#) on observe plus de 50 % de consommations inutiles sur ces appareils... car fréquemment ces appareils consomment de l'électricité juste parce qu'ils sont branchés, même s'ils sont éteints.

Certes, les transistors ne font pas partie des appareils les plus consommateurs de la maison... mais à quoi bon gaspiller. Il faut donc débrancher nos radios.

De quelle manière ? Soit directement à la prise soit en utilisant une [prise ou multiprise interrupteur](#).



Sources

CSA - [Observatoire de l'équipement audiovisuel des foyers](#)

Les veilles, on n'en veut plus

x

x

x

Sources

x



Ecrans d'ordinateurs

Plus plats, plus grands... bien souvent LED, nos écrans d'ordinateur peuvent ne pas sembler être une priorité en terme d'économies d'énergie. Et pourtant quelques petits réglages peuvent améliorer les choses.

Côté technologie, l'ancien écran cathodique analogique a laissé la place aux écrans plats numériques. Bonne nouvelle, car à diagonale égale, ceux-ci sont bien moins gourmands en énergie. A diagonale égale... or la tendance de ce point de vue est la hausse... il devient difficile de trouver sur le marché des écrans 15 pouces.

Nos modes de vie nous poussent à utiliser cet appareil de plus en plus souvent.

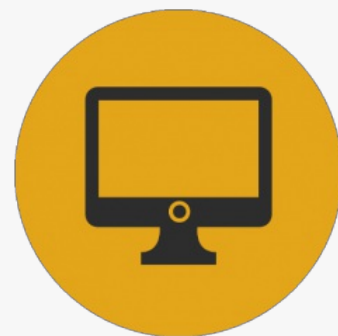
A L'UTILISATION

[Le b-a ba d'une utilisation vertueuse](#)

Il faut éteindre nos écrans lorsque nous ne les utilisons pas... Conseil de bas étage ? En moyenne, plus de 20% de la consommation des écrans des participant.e.s à la formation Dr Watt est inutile.

Le gestionnaire d'énergie

Les ordinateurs sont équipés de gestionnaires d'énergie que l'on peut régler dans le panneau de configuration : 10 minutes pour laisser l'écran passer en veille. Sans avoir à éteindre notre ordinateur, il arrive que nous soyons détournés de l'écran pendant une durée importante... un coup de fil, quelqu'un qui sonne à la porte, un.e enfant qui nous sollicite... le gestionnaire d'énergie prendra le relais et limitera les consommations électriques associées à l'écran.



La luminosité

Ce paramètre a un impact significatif sur la consommation électrique... Il faut donc adapter la luminosité de l'écran, la réduire tout en conservant un confort d'utilisation. Bien souvent oublié, ce paramètre optimisé permet d'être gagnant.e sur le confort et sur les consommations... il ne faut plus attendre !

A L'ACHAT

La technologie

La technologie choisie a un impact direct sur les consommations d'énergie des écrans. Si les écrans cathodiques plus gourmands en électricité ne sont plus proposés, il vaut mieux s'orienter sur des écrans fonctionnant avec des LED

La taille de l'écran

Toujours plus grands, toujours moins chers... à l'achat... A l'utilisation l'équation n'est plus valable. En effet, plus la diagonale de l'écran est grande plus la facture sera élevée ! Il faut donc être vigilant sur ce critère et s'adapter au plus juste au besoin... bureautique ou graphisme haute définition...

Les données constructeurs

Une fois la technologie choisie, et la taille de l'écran, les données constructeurs sont utiles pour finaliser le choix : quelle puissance est appelée en fonctionnement ? Quelle puissance en veille ? Quelle puissance à l'arrêt ? Les données constructeurs peuvent être comparées avec celles d'un écran très performant disponibles sur [le Guide Topten](#)



Internet - Les recherches

Comment faisons nous sans Internet ? Difficile de se souvenir... Alors, comment limiter notre impact tout en continuant à profiter de la toile ?

En France, on recense en 2015 84% d'internautes dont 68% qui se connectent tous les jours (1) ! Sur le terrain des utilisateurs d'Internet, la France est dans le peloton de tête Européen, avec la 6ème place... devancée de loin par les 96% d'internautes Suédois.e.s (2).

Le trafic Internet mondial croît de manière exponentielle... Comment apporter notre pierre à l'édifice pour réduire les consommations associées

1ère astuce

Cette astuce peut paraître logique mais nous n'avons pas toujours le réflexe de prendre une seconde avant d'effectuer notre recherche afin d'être précis.e dans notre demande. Plus on trouve rapidement la réponse à notre demande, plus nous gagnons du temps certes, mais plus nous réduisons le nombre de requêtes : double bénéfice assuré.

2ème astuce

Bien souvent nous voulons aller sur une page que nous avons déjà consulté. Au lieu de repasser par un moteur de recherche, une saisie directe de l'adresse dans la barre d'adresse (barre URL) du navigateur diminue le nombre de recherches et de nouveau un gain de temps. Pour les pages qui sont souvent consultées, il est souhaitable de les ajouter aux favoris. Un petit test avec le Wiki des Économies d'Énergie d'Enercoop ?

3ème astuce

Il faut éviter d'avoir plusieurs onglets ouverts en même temps, certes cela peut faciliter le travail mais certaines données se réactualisent. Une page laissée ouverte inutilement, ce sont des consommations électriques supplémentaires. Il est toujours possible de « marquer » ces pages pour les retrouver plus facilement.

4ème astuce

Pour les plus à l'aise d'entre nous avec le web, se familiariser avec les flux RSS est une bonne idée. Ces flux permettent de laisser l'actualité venir à nous plutôt que de multiplier les recherches et sont particulièrement appropriés lorsque l'on suit régulièrement une actualité donnée. Un abonnement aux flux RSS des sites que l'on veut suivre se fait en 1 clic.



Année	Traffic Internet mondial
1992	100 GB/jour
1997	100 GB/heure
2002	100 GB/sec
2007	2 000 GB/sec
2012	16 809 GB/sec
2017	46 544 GB/sec

Point clé La quantité de données transmises dans le monde entier par l'intermédiaire de réseaux continue de croître de façon exponentielle.

Enfin, bien sûr, reste à nous interroger sur nos recherches. Sont-elles vraiment utiles ? Sont-elles dédiées à passer le temps lorsque je suis dans les transports en commun au détriment d'un bon bouquin ?

Une petite consultation de l'historique de nos navigateurs pourrait nous donner quelques éléments de réponse mais également donner le tournis.

Sources

- (1) CREDOC, Enquêtes sur les « Conditions de vie et les Aspirations ».
- (2) Commission européenne - Eurobaromètre spécial n°423, février 2015 (consulté en Février 2017)
- (3) IEA : International Energy Agency - More Data, Less Energy (consulté en Février 2017)

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





enercoop
L'énergie
militante 



L'énergie est notre avenir, économisons-la !

www.enercoop.fr

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

