



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

Mon guide économies d'énergie

enercoop
L'énergie
militante 



Acheter mes ampoules aujourd'hui

Vous l'avez peut-être remarqué lorsque vous achetez des ampoules, les fiches techniques sont de plus en plus compliquées ! Eh oui, depuis quelques années, acheter une ampoule est devenu une casse-tête. Cette fiche pour tout vous révéler et faire de vous un expert en achat d'ampoules écologiques et adaptées !

Une ampoule à LED de 11 W éclairant 1 000 lumens équivaut à une ancienne ampoule à incandescence de 75 W, mais permet d'économiser à elle seule 1 000 kWh d'électricité en 15 ans (à raison de 1 000 h d'utilisation annuelle). Si l'on compare à une ampoule halogène de 57 W dans le commerce, l'économie est de 700 kWh sur 15 ans. (1)

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.

Choisir son éclairage n'est pas une mince affaire.

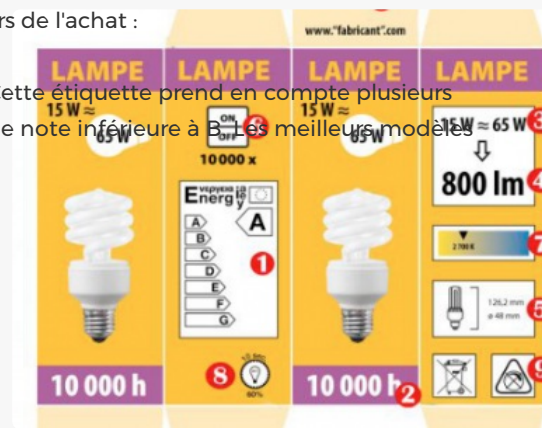
Plusieurs paramètres sont à regarder de près. Pas seulement la puissance électrique (habitude liée aux vieilles ampoules à incandescence et halogènes) mais également le flux lumineux, le nombre d'allumages/extinctions, la durée de vie en allumage, la température de couleur, etc.

Regarder l'étiquette énergétique est important, mais reste insuffisant.

Ci-dessous une notice technique standard à retrouver lors de l'achat d'ampoules. Elles sont quelque peu différentes d'une marque à une autre.

Les 10 numérotations (en rouge) sont des paramètres techniques plus ou moins importants lors de l'achat :

- (1) : **étiquette énergétique** est une référence généraliste sur la durabilité de l'ampoule. Cette étiquette prend en compte plusieurs paramètres. Elle peut varier de E à A++. Peu de modèles se retrouvent aujourd'hui avec une note inférieure à B. Les meilleurs modèles d'ampoules LED atteignent la note de A++.
- (2) : **durée de vie de l'ampoule en heures d'utilisation**, les ampoules LED dépassent les 15 à 20 000 heures.
- (3) : **puissance électrique** de l'ampoule, le premier chiffre désigne la puissance électrique réelle, alors que le second chiffre est souvent une équivalence (pas très limpide ...) avec une puissance électrique d'un modèle halogène.
- (4) : **flux lumineux**, correspond à la quantité de lumière émise par l'ampoule, ce paramètre est important selon le besoin d'éclairage recherché pour chaque pièce/espace. L'unité de mesure est le lumen (lm).
- (5) : dimensions de l'ampoule
- (6) : **nombre de cycles d'allumage**, à ne pas négliger et à lier à l'usage.
- (7) : **température de la couleur** de lumière émise. Pour un usage domestique, une lumière jaune est habituelle, cela correspond à une température inférieure à 3500 Kelvin (K), voire voisine de 2700 K. On parle d'ampoules à blanc chaud, neutre ou froid. La lumière jaune correspond à du blanc chaud.
- (8) : **temps de chauffage** et donc d'allumage complet. Les ampoules LED ont un allumage instantané alors que les fluo-compactes sont plus lentes à chauffer.
- (9) : possibilité ou non d'utiliser l'ampoule avec un *variateur d'intensité* + possibilité ou non d'utiliser l'ampoule à l'*extérieur*
- (10) : **quantité de mercure** dans l'ampoule



Autre élément censé être indiqué sur la notice technique : l'**IIRC** - indice de rendu de couleur, allant de 0 à 100%. Plus l'indice est élevé, mieux ce sera pour le rendu des couleurs.

Pour aller plus loin

- > Envie de vous lancer dans l'achat d'ampoules ou spots LED ? Le [Guide Top Ten](#) vous propose un comparatif des produits existants sur le marché
- > Envie d'en savoir plus sur les ampoules basses consommations ? Cette [fiche](#) est faite pour vous

Sources

(1) Guide Top Ten - [Lampes à LED](#) - (Lu 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».



Un petit café ? Quelques infos utiles...

Selon le Groupement Interprofessionnel des Fabricants d'Appareils d'Equipements Ménagers (GIFAM) il s'est vendu en 2016 environ 4,2 millions de cafetières filtres. Un ménage sur deux en est équipé. (1)

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

Quelques astuces peuvent nous permettre d'optimiser les consommations électriques liées à notre cafetière :

Astuce 1 : Ne pas laisser la plaque électrique chauffer

Afin de laisser le café chaud, certains laissent la plaque électrique sous le pot chauffer des heures... au final le café termine avec un léger goût de brûlé... Pour le goût et pour les consommations électriques, il vaut mieux ressortir du placard le bon vieux thermos !

Astuce 2 : Entretien sa Cafetière

Plus le tartre se dépose sur le serpentin de la cafetière moins celle-ci est efficace et plus la consommation électrique est importante. Surveiller et détartre est la clé d'économies d'énergie.

A L'ACHAT

Pour les amateurs de café on trouve désormais sur le marché des cafetières isotherme, la garantie d'un bon café.



Sources

(1) GIFAM - [Ventes du secteur électroménager - Cafetières filtre](#)



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 de 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](#)

Les veilles, on n'en veut plus

x

x

x

Sources

x



Micro-ondes

Bien que controversés, les micro-ondes restent très présents dans nos logements, bureaux

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.



Ordinateurs portables

Ils sont devenus indispensables à beaucoup d'entre nous... petit tour d'horizon des astuces pour une utilisation plus vertueuse.

Le b-a ba d'une utilisation vertueuse

Il faut éteindre nos ordinateurs lorsque nous ne les utilisons pas... Conseil de bas étage ? Et pourtant...

Le gestionnaire d'énergie

Les ordinateurs sont équipés de gestionnaires d'énergie que l'on peut régler dans le panneau de configuration : 20 minutes pour laisser l'ordinateur passer en veille et 10 minutes pour l'écran . Sans devoir éteindre notre ordinateur, il arrive que nous soyons détourné.e.s 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. Cela permet en plus de gagner sur l'autonomie de la batterie.

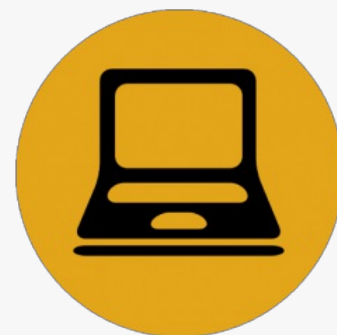
La luminosité

Ce paramètre a un impact significatif sur la consommation électrique de notre ordinateur portable... 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 sur le confort et sur les consommations... il ne faut plus attendre !

Les chargeurs

Il ne faut pas laisser le chargeur dans la prise une fois l'appareil chargé. Bien que les constructeurs aient fait des progrès dans le domaine, ces consommations sont toujours inutiles.

L'ACHAT



Il est souhaitable de repousser au maximum le renouvellement de notre ordinateur portable... une geste intéressant pour les finances et pour l'impact en terme d'énergie grise. Selon Green IT (1), la fabrication d'un ordinateur portable en Chine émet 100 fois plus de gaz à effet de serre qu'un an d'utilisation en France !

Il faut vérifier que l'ordinateur portable choisi est labellisé : [Energy Star](#), [Blue Angel](#)

Sources

(1) [Green IT](#) (consulté en Février 2017)



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

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/EbookEBookEcoEnergies/iframe>

