



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

Mon guide économies d'énergie

enercoop
L'énergie
militante 



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 : Éteindre 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 : À 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).



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, ces derniers 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.

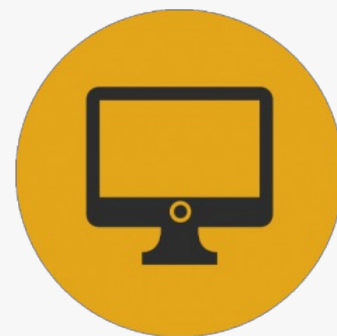
A L'UTILISATION

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](#)



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 : 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.

Sources

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



Lave-linge

Le lave-linge, indispensable dans nos logements, pèse lourd sur la facture... pourtant quelques réflexes simples à l'utilisation peuvent avoir un impact important. C'est la première étape à passer... la 2ème sera le changement du lave-linge, et là aussi il ne faut pas se tromper. Enercoop fait le point.

Que ce soit chez nous ou dans une laverie, le passage par le lave-linge est largement répandu dans notre société.

De nos jours, 96 % des ménages français sont équipés d'un lave-linge (1).

Selon [l'association négaWatt](#), la consommation moyenne des ménages associée au lave-linge est de 173 kWh par an (2) ; chez les participant.e.s

la formation Dr Watt, cette même consommation est de 70 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...

La température de l'eau

Plus de 80 % de l'énergie absorbée par un lave-linge provient de la résistance électrique pour le chauffage de l'eau...

L'utilisation optimale passe donc par des cycles à plus basses températures (d'autant que les lessives actuelles sont désormais adaptées).

Inutile de laver son linge très sale à 90°C, le programme 60°C des nouveaux lave-linges suffit amplement et pour le linge sale courant 30°C/40°C est très bien adapté. Un cycle à 30°C/40°C consomme 3 fois moins d'énergie qu'un cycle à 90°C et un lavage à froid, 2 fois moins d'énergie qu'un lavage à 40°C.



Le programme

Utiliser la fonction « éco » symbolisée ou 1/2 charge de son lave-linge est un bon réflexe, c'est généralement 25 % de consommation en moins.

De plus, la charge maximale du programme choisi doit être utilisée ... il faut faire des machines pleines plutôt qu'à moitié pleines !

Enfin, préférer un bon essorage dans le tambour de la machine à laver plutôt qu'un séchage dans le sèche-linge. Il existe aujourd'hui des machines avec des vitesses d'essorage de 2 000 tr/min. Attention cependant aux matières délicates (laine, par exemple).

L'entretien

Nettoyer souvent le filtre et vérifier les poches des vêtements avant lavage pour garantir un fonctionnement efficace de la machine.

Pour les régions où l'eau est très calcaire, utiliser des balles de lavages pour éviter l'encrassement du tambour.



... ET À L'ACHAT ?

Bien choisir le lave-linge selon l'étiquette énergie (de A+ à A+++) et s'équiper d'un lave-linge d'une capacité qui correspond à ses besoins pour éviter un gaspillage d'eau et d'énergie !

D'après la directive européenne (2010/30/UE) d'étiquetage énergétique des lave-linges, la moyenne de consommation 0,77 kWh par cycle correspond à la classe énergétique A (pour une machine de 5 kg).

Depuis janvier 2015, la vente de lave-linges de classe inférieure à A est interdite et les plus performants (classe A+++) ont une consommation moyenne inférieure à 0,6 kWh par cycle (3).

Choisir un lave-linge qui consomme moins d'eau (inférieur à 40 litres), c'est aussi choisir un

lave-linge plus économe en électricité.

CONSOMMATION 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) [Guide Topten](#)



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.



Remplacer le mode de production d'eau chaude

Si on envisage des opérations profondes d'économies d'énergie, le remplacement du mode de production d'ECS pour un système plus performant est possible.

Le chauffe-eau solaire : une solution intéressante.

La principale contrainte à considérer est la possible orientation des panneaux-capteurs : le Sud est absolument à privilégier, une orientation de Sud-Ouest à Sud-Est restant envisageable.

Puis, si l'énergie de chauffage est le gaz ou le fioul, on associe souvent un ballon de stockage à la chaudière. Dans ce cas, il ne faut surtout pas surdimensionner ce ballon : cela n'apporte aucun confort, mais occasionne beaucoup de pertes.

Le poêle bouilleur

Si le chauffage est réalisé par un poêle, à bûches ou à granulés, on peut choisir un poêle bouilleur (ou poêle « hydraulique ») raccordé à un ballon de stockage.

Là aussi, il faut veiller à ne surdimensionner ni le poêle, ni le ballon.

Aussi, il faut prévoir un appoint en été (par un chauffe-eau solaire par exemple, solution la plus pertinente lorsque possible).

Le ballon thermodynamique

Le ballon thermodynamique est un système électrique, toutefois plus performant que ce dernier. Il puise des calories dans l'air, via une pompe à

chaleur air-eau. Plus l'air qui l'air est chaud, plus sa consommation est faible. Il faut donc privilégier l'air d'un volume non chauffé mitoyen (garage par exemple) à l'air extérieur.



Téléphones portables

Enercoop propose ici quelques conseils pour profiter de cette nouvelle technologie (plus très nouvelles pour les générations X) en limitant notre impact environnemental.

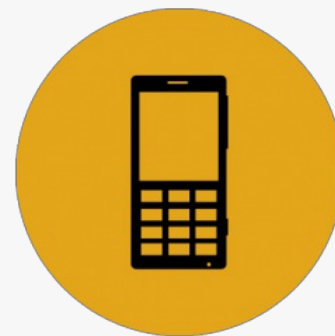
Depuis l'arrivée des téléphones portables à la fin des années 90, le taux d'équipement de la population française n'a cessé d'augmenter. En 2015 plus de 9 Français.e.s sur 10 âgé.e.s de plus de 12 ans ont leur téléphone portable (1).

Par ailleurs, le smartphone s'est démocratisé. Si en 2011 17 % des plus de 12 ans en possédait un, ils/elles sont en 2015 58 %, une croissance fulgurante (1). Le smartphone, en plus d'assurer la fonction téléphone, permet d'échanger des courriels, de naviguer sur Internet, de prendre des photos, d'écouter de la musique... Avec autant de fonctionnalités supplémentaires, il va de soi que la consommation électrique augmente.

Un petit tour d'horizon des astuces disponibles pour baisser les consommations de nos portables... et donc par la même occasion de profiter d'une charge qui durera plus longtemps.

Les chargeurs

Comme tous les appareils nomades qui fonctionnent sur batterie, le premier point d'attention est de ne 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.



Le mode économie d'énergie

La plupart des smartphones possèdent un mode économie d'énergie. L'activer réduit les consommations énergétiques du téléphone : certains effets visuels seront limités, la récupération des courriels, la mise à jour automatique d'application en arrière plan seront désactivés ou limités.

Mise en veille

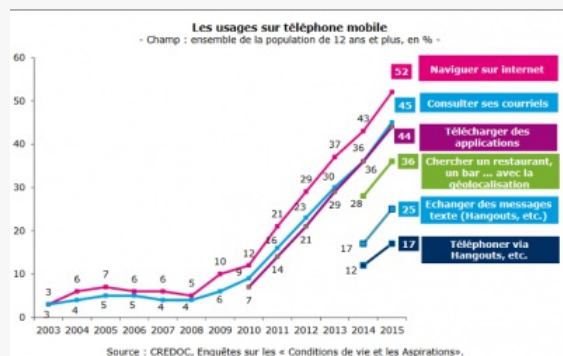
Le délai de mise en veille de votre téléphone portable se paramètre... et nécessairement il consommera moins s'il se met en veille après 20 secondes d'inactivité au lieu d'une minute.

La luminosité de l'écran

Un smartphone, un écran de plus à la maison, et comme tous les écrans ceux-ci consomment beaucoup d'énergie. Vous pouvez régler la luminosité pour conserver à la fois votre confort et votre batterie.

Pas ou peu de réseau...

Dans ce cas le smartphone va dépenser encore plus d'énergie pour trouver un signal. Mieux vaut alors l'éteindre tout simplement, ou passer à minima en mode avion.



Les connexions inutiles

Les connexions Wifi, Bluetooth, 3G, 4G... consomment beaucoup d'énergie. Elles ont tout lieu d'être désactivées lorsqu'elles ne sont pas utilisées. Par exemple, si nous laissons par choix notre portable allumé la nuit, nous n'avons besoin que de la fonction téléphone !

Les applications

- Si l'on n'y prête pas attention, on passe d'une application à l'autre et au final plusieurs applications restent ouvertes sans aucune utilité... elles vont néanmoins s'actualiser et consommer de l'énergie. Il faut donc fermer les applications quand on ne les utilise pas.
- Certaines applications synchronisent automatiquement les données. La fréquence de cette synchronisation est réglable, un gain d'énergie peut donc être réalisé, d'autant qu'en accédant à l'application, une synchronisation instantanée s'opère.

- Désactivez au maximum la géolocalisation et les alertes et notifications de vos applications.

Sources

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



Téléviseurs

Les téléviseurs font partie des appareils qui ont beaucoup évolué ces dernières années : plus grands, plus plats, de meilleure définition... On ne les retrouve plus seulement au salon, ils équipent de plus en plus souvent d'autres pièces de la maison. Petit tour d'horizon des points d'attention pour une utilisation responsable...

En 2014, quasiment 97% des ménages français sont équipés d'un téléviseur couleur (1)... c'est l'appareil que l'on retrouve le plus dans les foyers. Chaque jour, les Français passent en moyenne 3h52 à regarder des programmes TV. (2)

Le téléviseur fait partie des 10 appareils les plus consommateurs branchés dans nos logements (hors chauffage, climatisation, et eau chaude.)

A L'UTILISATION...

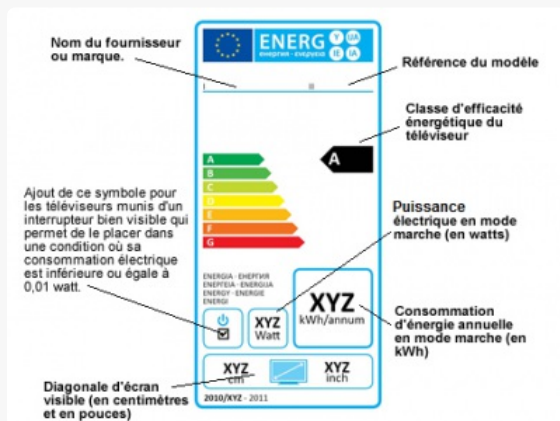
Mode Veille

Si en moyenne un.e français.e regarde la télévision presque 4h par jour, c'est que durant 20h le téléviseur devrait être éteint... éteint et non en veille ! En effet sur d'anciens modèles pourtant encore dans nos foyers, la puissance en mode veille peut être excessive ! Dr Watt a noté parmi les téléviseurs des participant.e.s à ses formations des puissances variant de 0,2W à 19W !!! Laisser son téléviseur débranché serait encore mieux, car bien souvent des consommations parasites perdurent lorsque l'appareil est éteint/branché. Pour cela, l'utilisation de multiprises bouton peut-être utile.



La luminosité

Ce paramètre a un impact significatif sur la consommation électrique... Il faut donc adapter la luminosité et le contraste du téléviseur tout en conservant un confort d'utilisation. Ce paramètre réglé de façon raisonnable peut engendrer une économie de 25% sur la consommation de la télé. (3)



... A L'ACHAT

Les veilles... l'Union Européenne est passée par là

Selon les directives de l'Union européenne, un téléviseur mis sur le marché doit appeler une puissance inférieure à 0,5 W lorsqu'il a été éteint avec la télécommande et qu'il reste à l'état de veille. Bonne nouvelle !

Se diriger vers des téléviseurs que l'on peut éteindre

L'étiquette énergie, régie par directive européenne (4), impose désormais d'informer le consommateur sur la possibilité d'éteindre le téléviseur grâce à un interrupteur permettant de limiter l'appel de puissance à 0,1 W maximum.

La technologie

La technologie choisie a un impact direct sur les consommations d'énergie des téléviseurs. Il existe 3 grandes familles de technologies : les tubes cathodiques (très anciens et énergivores), les plasmas (plus récents mais énergivores également) et les LCD ou LED (récents et plus économiques)

La taille de l'écran

Toujours plus grands, toujours moins chers... à l'achat... A l'utilisation, l'équation n'est plus valable. La taille d'un téléviseur se mesure à la diagonale de l'écran. Elle est donnée en centimètres ou en pouces (1 pouce = 2,54 cm). Plus la diagonale de l'écran est grande et plus la facture sera élevée. Il faut donc être vigilant sur ce critère et rester raisonnable.

L'étiquette Energy

Beaucoup d'informations sont disponibles. La plus simple est la lettre de référence, choisir un appareil de Classe A est particulièrement recommandé. Néanmoins **observer la puissance électrique en mode marche (en Watts ou W)** sera un bien meilleur indicateur de comparaison pour les consommations lors de l'utilisation de l'appareil.

Sources

- (1) Insee, SRCV-Silc.
- (2) [Médiamétrie](#) - (consulté en Février 2017)
- (3) [Décrypter L'énergie](#)
- (4) [DIRECTIVE 2010/30/UE DU PARLEMENT EUROPÉEN ET DU CONSEIL du 19 mai 2010](#)

Ecolabel Européen

Définition :

Label européen de reconnaissance de la qualité écologique des produits. Il offre une double garantie : la qualité d'usage du produit et la limitation de ses impacts tout au long de son cycle de vie.



Prise ou multiprise à interrupteur

Définition :

Appelé également barrette, cet appareil est souvent connu dans son format multiprise : une rallonge qui permet de brancher plusieurs appareils et de les éteindre tous en même temps grâce à un interrupteur intégré.

Moins connu mais très utile en maîtrise de l'énergie, ce type de prise existe également pour le branchement d'un seul appareil.

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



enercoop
L'énergie
militante



