



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

Mon guide économies d'énergie

enercoop
L'énergie
militante





La machine à espresso, 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 !



Plaques de cuisson

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

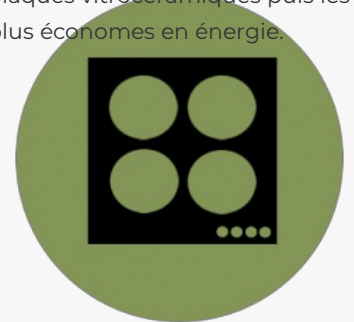
Quelle préférence d'achat et quels éco-gestes pour réduire sa consommation d'électricité au niveau des plaques de cuisson ?

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.





Lorsque l'on parle de rénovation énergétique, les combles, les fenêtres ou encore la chaudière sont les éléments qui sont les plus cités. Toutefois, on entend trop peu souvent parler des murs, qui représentent pourtant la deuxième source de déperdition thermique d'un bâtiment.

ATTENTION : nous souhaitons mettre en avant cette opération souvent trop vite écartée. Toutefois, pour une rénovation efficace, il est important de **prioriser vos travaux**. Avez-vous lu [notre article](#) sur le sujet ?

Isoler ses murs

Pourquoi ?

Leur isolation présente de très nombreux avantages :

- réduction moyenne de 25 %* des besoins en chauffage, principale source de consommation énergétique,
- apport de confort au quotidien (homogénéisation de la température intérieure, diminution de l'effet « paroi froide », etc.),
- assainissement de la surface la plus importante,
- et apport d'une valeur patrimoniale.

*Tout dépend évidemment des caractéristiques du bâtiment et surtout de son âge. Or, 2/3 des logements ont été construits avant 1974... alors qu'il n'existait aucune réglementation thermique !

Comment ?

Pour faire simple : l'opération consiste à appliquer un matériaux isolant sur toute la surface en contact avec l'extérieur, hors menuiseries. Deux techniques existent : par l'intérieur ou par l'extérieur, chacune ayant ses avantages : en résumé, la première a l'avantage d'être moins coûteuse, la seconde d'être plus efficace.

Les techniques et les isolants sont également plus ou moins adaptés aux différents types de constructions (épaisseurs et composition des murs, disposition géographique, ...). C'est pourquoi il est important de prendre le temps de vous renseigner... et de vous faire accompagner.

Combien ça coûte ?

Le coût de l'opération varie en fonction de la technique choisie et de l'isolant utilisé. Pour une isolation des murs par l'intérieur, comptez entre 40€/m² et 90€/m². Pour l'isolation des murs par l'extérieur : entre 120€/m² et 210€/m². (Matériel et main d'oeuvre-comprise).

Une partie non négligeable de ce coût peut toutefois être couvert par la plupart des aides mises en place par l'état. Le Crédit d'Impôt pour la Transition Énergétique (CITE) peut par exemple couvrir 30 % du coût des matériaux.

Une isolation réussie

Un accompagnement professionnel

Avant tout, ne cherchez pas à aller trop vite !

Comme explicité dans notre article sur la rénovation, si vous ne pouvez tout traiter, un diagnostic personnalisé s'impose pour déterminer les priorités, et aussi ne pas compromettre une intervention ultérieure par des travaux mal anticipés sur une paroi.

Consultez votre conseiller EIE pour y voir plus clair !

Il vous aidera peut-être à envisager une [rénovation globale](#) (ou complète), qui reste l'opération la plus efficace pour réduire au maximum votre impact environnemental... et vos factures !

Une ventilation efficace

L'air du logement contient de la vapeur d'eau provenant de ses occupants et de leurs activités. Pour limiter l'humidité dans le logement, l'isolation doit toujours être associée à une ventilation efficace, contrôlée ou assistée mécaniquement: ventilation mécanique contrôlée (VMC) hygroréglable, double flux...

Des ponts thermiques supprimés

Ce sont des zones de faiblesse dans l'enveloppe d'un bâtiment: le froid extérieur y est plus rapidement transmis à l'intérieur du logement. La vapeur d'eau s'y condense, ce qui peut engendrer la formation de traces noires et de moisissures. Traiter les ponts thermiques passe par une bonne continuité de l'isolation.

Pas de condensation dans les parois

En hiver, lorsque la vapeur d'eau traverse une paroi, elle se refroidit progressivement de l'intérieur vers l'extérieur. Elle peut se condenser en eau dans la paroi, provoquant moisissures, décollement des papiers peints, dégradation des murs... En fonction des matériaux qui composent les murs, ces transferts d'humidité sont plus ou moins importants. Il faudra tenir compte de ce critère pour choisir l'isolant le plus adapté. La pose d'un pare-vapeur lors de travaux d'isolation limite l'accumulation d'humidité derrière l'isolant.

Dans tous les cas, une isolation ne doit jamais être exécutée sur une paroi présentant des signes d'humidité. Seul un professionnel peut établir un diagnostic qui identifiera les parties nécessitant un traitement avant d'être isolées.

L'isolation des murs par l'extérieur

Elle est à envisager en priorité dès que cela est possible. Elle permet de faire deux opérations en même temps : l'isolation et le ravalement.

Les avantages de cette technique :

- traiter un plus grand nombre de ponts thermiques et limiter les effets de la condensation grâce à la continuité de l'isolant au niveau des planchers intermédiaires notamment ;
- conserver l'inertie thermique des murs ;
- aucune modification des surfaces habitables ;
- protéger les murs des variations climatiques.

Le coût de cette technique est souvent plus élevé que celui de l'isolation par l'intérieur (hors coût de ravalement).

Source : [ADEME](#)

Pour aller plus loin

Pour vous aider à financer vos travaux d'économie d'énergie, Enercoop travaille en partenariat avec Pass'Renov pour vous proposer une prime bonifiée, cumulable avec la majorité des aides et qui couvre en moyenne 15 % du coût de l'opération.

Pour obtenir des informations supplémentaires de notre partenaire :

passrenov.com

contact@passrenov.com

01 82 83 18 50

Pour vous aider à choisir les opérations adaptées et décrypter les aides, les espaces info-énergie vous apportent des conseils gratuits, neutres et indépendants :

renovation-info-service.gouv.fr

0 808 800 700

Sources

Le guide pratique « [Isoler sa maison](#) »

Fiche « [Travaux de rénovation dans le logement](#) : la réglementation thermique »

Le guide pratique « [Aides financières 2018](#) »

[Guide des matériaux](#) (EIE 69)



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/évier

- 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

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



enercoop - SCIC-SA à capital variable - RCS Paris n° 484 223 094 - 1978 Qualife la Loire 75019 Paris - 31 janvier 2017





L'énergie est notre avenir, économisons-la !

www.enercoop.fr

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

