



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

Mon guide économies d'énergie

**enercoop**  
L'énergie  
militante





## 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 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'alimente 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.



## Cafetières à filtres

### 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 détartrer 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](#)



## Box Internet et Modems

### Comment faire fonctionner sa box Internet au mieux en évitant les consommations inutiles ?

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 des 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 on 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».



## Circulateur du circuit de chauffage

x

x

x

Agir sur ce poste est le moyen le plus efficace de faire des économies d'électricité sur une chaudière individuelle. Cela consiste à asservir le fonctionnement du circulateur à la commande du thermostat d'ambiance. Et cela ne coûte rien.

Le rôle du circulateur est de transmettre la chaleur produite par la chaudière vers les radiateurs (ou les émetteurs). Quand le thermostat d'ambiance indique que la consigne de température dans le logement est atteinte, il commande l'arrêt du brûleur de la chaudière. Il n'y a donc plus de chaleur à transférer vers les radiateurs. Le circulateur doit donc s'arrêter également.

Une chaudière murale mal asservie consomme en moyenne 350 kWh/an<sup>1</sup>, pour un coût de près de 60 €/an. Après optimisation, cette même chaudière peut consommer en moyenne 80 kWh/an<sup>1</sup>, pour moins de 15 €/an. Soit une économie de plus de 75 % sur ce poste !

Cet asservissement est presque toujours possible. Cela nécessite seulement :

que le modèle de chaudière le permette ; c'est le cas de l'essentiel des chaudières installées depuis 25 ans ;

que le système de chauffage soit muni d'un thermostat d'ambiance ; c'est devenu la norme depuis plusieurs années, et les installations qui n'en disposent pas se raréfient ; à défaut, c'est l'occasion d'en mettre un en place, dans le séjour (d'autant plus que cet outil permet des économies de chauffage non négligeables !) ;

que l'installation ne comporte pas une vanne mélangeuse (3 voies) pilotée par loi d'eau et commandant la température de départ du réseau de chauffage ; ce cas se trouve généralement si la chaudière est à condensation et est commandée par une sonde extérieure de température.

Cette configuration n'entraîne aucune usure prématurée de la chaudière. Au contraire, un fonctionnement intermittent réduit l'usure d'un circulateur.

Cela n'altère pas non plus le confort thermique du logement. En revanche, cela en améliore le confort acoustique, par la diminution du bruit du circulateur.

Concrètement, il suffit de modifier la configuration du bornier électrique, sans même intervenir sur le câblage, de procéder à un réglage électronique, et de vérifier le réglage de l'aquastat au maximum (pour qu'il n'interfère pas avec le fonctionnement du thermostat d'ambiance).

Cela demande moins de 5 minutes, et peut être fait lors de la révision annuelle ou lors d'un dépannage ponctuel. Le coût est donc nul.

Cette opération peut être l'occasion de contrôler le réglage de la vitesse du circulateur. Il est rare que la vitesse maximale soit nécessaire, compte tenu des faibles débits de chaleur et des faibles pertes de charge (un réglage de l'ordre de 1/3 à 2/3 de la puissance nominale est généralement suffisant).

## Sources

x



## 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)



## 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 nous avons déjà consulté. Au lieu de repasser par un moteur de recherche 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.

Table 3.1 Croissance du trafic Internet mondial

| Année | Trafic 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           |

Note: CR = gigaByte  
Source: Cisco 2017, Cisco Visual Networking Index: Forecast and Methodology, 2017-2017, Cisco White Paper, Cisco Systems, Inc., San Jose, www.cisco.com/c/enr/solutions/collateral/services/provider/ip-nets/ip-next-generation-network/white\_paper\_c11-481350.pdf

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)



## Téléphones portables

Enercoop propose ici quelques conseils pour profiter de cette nouvelle technologie (plus de 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.

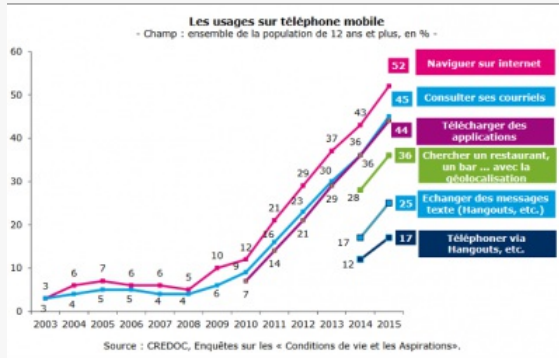
## Les chargeurs

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 ».

**Vous souhaitez en savoir plus ?**  
**Réponse : [transition.enercoop.fr](http://transition.enercoop.fr)**



100% COOPÉRATIF  
**FOURNISSEUR  
D'ÉLECTRICITÉ**  
100% RENOUELABLE



**enercoop**  
L'énergie  
militante 



L'énergie est notre avenir, économisons-la !

[www.enercoop.fr](http://www.enercoop.fr)

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

