



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

Mon guide économies d'énergie

enercoop
L'énergie
militante 



Chauffage électrique

En France, les énergies les plus utilisées pour le chauffage sont le gaz (44 %), l'électricité (34 % et le fioul (14 %) (1). Que penser du chauffage électrique ?

Dans un logement, le chauffage est le plus gros poste de consommation d'énergie : il y représente en moyenne 61 % des usages énergétiques (1)).

Cela est d'autant plus problématique lorsque l'énergie utilisée est l'électricité : cette dernière est un vecteur énergétique noble, dont l'usage thermique est à proscrire !

La chaleur est un vecteur énergétique pauvre : pour la production conventionnelle d'électricité, dans une centrale thermique à flamme ou nucléaire, le principal processus physique utilisé est de chauffer et vaporiser de l'eau ; ce mode de production d'électricité implique un rendement de production de moins de 40 %, soit plus de 60 % de pertes ; c'est pourquoi il n'est pas pertinent de souhaiter reconvertir cette électricité en chaleur.

C'est le grand paradoxe de la politique énergétique française de la fin du XXème siècle, dont nous ne sortons que timidement... De plus, l'électricité étant une énergie coûteuse (à juste titre), son usage pour le chauffage est à l'origine d'innombrables situations de précarités énergétiques, pour des ménages qui peinent ou renoncent à chauffer correctement leur logement, faute de moyens (2).



Madage « L'énergie la plus vertueuse est celle que l'on ne consomme pas » s'applique donc d'abord au chauffage. C'est pourquoi l'amélioration de la performance thermique du logement doit aussi être considérée, en amont de la question du mode de chauffage. Si nécessaire, cela doit passer par une rénovation complète et performante. Pour plus d'information sur la rénovation des logements, nous vous invitons à contacter votre Espace Info Énergie (3), dont les coordonnées sont disponibles sur cet [annuaire en ligne](#).



Sources

(1) répartition en énergie finale ; source : Ademe, chiffres clés du bâtiment 2013

(2) cela concerne près de 12 millions de personnes en France, confrontés à l'humidité des murs, au froid ou aux moisissures

(3) organisme membre du réseau français d'information et de conseil de proximité sur la maîtrise de l'énergie, développé par l'ADEME depuis 2001, en partenariat étroit avec les collectivités territoriales



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 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».



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 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.



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



Optimiser le rangement du frigo

Cette page permet d'optimiser le rangement du réfrigérateur afin de réaliser un gain énergétique.

Je suis (souvent) blanc, j'aime le froid et je consomme beaucoup d'électricité. Qui suis-je ?

- A – Une guirlande électrique
- B – Un réfrigérateur
- C – Un ours polaire hyperconnecté
- D – Obi-Wan Kenobi

Avec une consommation annuelle moyenne comprise entre 200 et 400 kWh, le « froid alimentaire » est le premier poste de consommation d'électricité spécifique (c'est à dire hors chauffage, eau chaude et cuisson).

La quasi totalité de la population possède un de ces appareils. L'INSEE nous indique un taux d'équipement de presque 100 % pour le réfrigérateur et plus de 90 % pour le congélateur.

La température, ça se mesure à l'intérieur...

Le principe du réfrigérateur (ou du congélateur) est d'extraire la chaleur à l'intérieur de l'appareil afin d'y maintenir une température froide.

On parle de + 4 à + 6 °C pour un frigo et – 18 °C pour un congélateur.

La première chose à faire est donc de vérifier la température de consigne à l'aide d'un thermomètre placé au milieu de l'appareil.

Si un écart est constaté, notamment une température trop froide, on peut réajuster le thermostat.

Un congélateur peut atteindre une température de – 26 °C et la consommation d'énergie qui va avec !

Cependant, la température n'est pas homogène dans un réfrigérateur...

La zone la plus froide est l'étage du bas : à privilégier pour les viandes et poissons crus ainsi que les produits laitiers.

La zone la plus chaude est la porte : à utiliser pour les boissons, sauces (cela tombe bien, les bouteilles rentrent parfaitement ;-).

Et le tiroir à légumes est à bonne température... pour les légumes.

De plus, afin d'optimiser son fonctionnement, il ne faut pas trop remplir le réfrigérateur.

Un trop plein de provisions entraîne une mauvaise circulation de l'air et donc un refroidissement laborieux. Une bonne raison pour enlever les emballages cartons et plastiques inutiles !

... et à l'extérieur.

Il n'y a pas que la température intérieure qui importe... la température extérieure a un impact important. Plus la température de l'endroit dans lequel est installé l'appareil de froid est élevée, plus la consommation électrique de celui-ci est importante. On cherche donc un endroit frais et sec.

Les caves ou les buanderies bien ventilées proches des cuisines sont l'endroit rêvé pour un frigo.

Si ce n'est pas le cas, on évitera un positionnement près du four ou de la plaque de cuisson... même si nous n'avons pas toujours le choix.

Il ne faut donc pas hésiter à donner les coordonnées du Doc (-> www.dr-watt.fr) aux cuisinistes qui ne liraient pas ses conseils... eh oui il y en a !

Dans le même esprit, pas de réfrigérateur près d'un radiateur ou à une place très exposée à la lumière directe du soleil.

L'idéal est de laisser au moins 5 cm entre le réfrigérateur et le mur, ce qui permettra une meilleure circulation de l'air, une évacuation de la chaleur facilitée et évitera une surconsommation.

La problématique du froid domestique est large... il ne faut pas hésiter à visiter le wiki des économies d'énergie pour avoir toutes les autres astuces concernant les frigos.

Pour aller plus loin

ADEME : www.ademe.fr

ENERTECH : www.enertech.fr

Défi Energie à Bruxelles : www.defi-energie.be

Econo-ecolo : www.econo-ecolo.org

Simple et Pratique : www.simplepratique.net

Réseau éco-consommation : www.ecoconso.be

Idées maison : www.ideesmaison.com/Reduisez-votre-consommation-d.html

ADEME Lorraine : www.ademe.fr/lorraine/energie/mde.html

Liens utiles : L'espace éco-citoyens de l'ADEME : <http://ecocitoyens.ademe.fr>

Le site des espaces info-énergie : www.renovation-info-service.gouv.fr

Le centre de ressources de prioriterre : www.prioriterre.org/ong/centre-ressources.html

Pour les jeunes : www.mtaterre.fr

... et le site de Familles à énergie positive : www.familles-a-energie-positive.fr



Ordinateurs portables

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

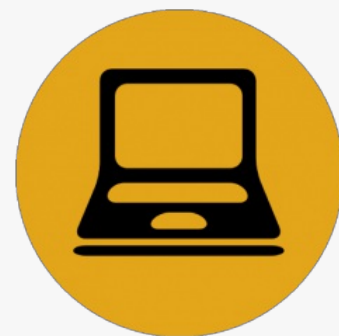
[Le b-a ba d'une utilisation vertueuse](#)

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 !

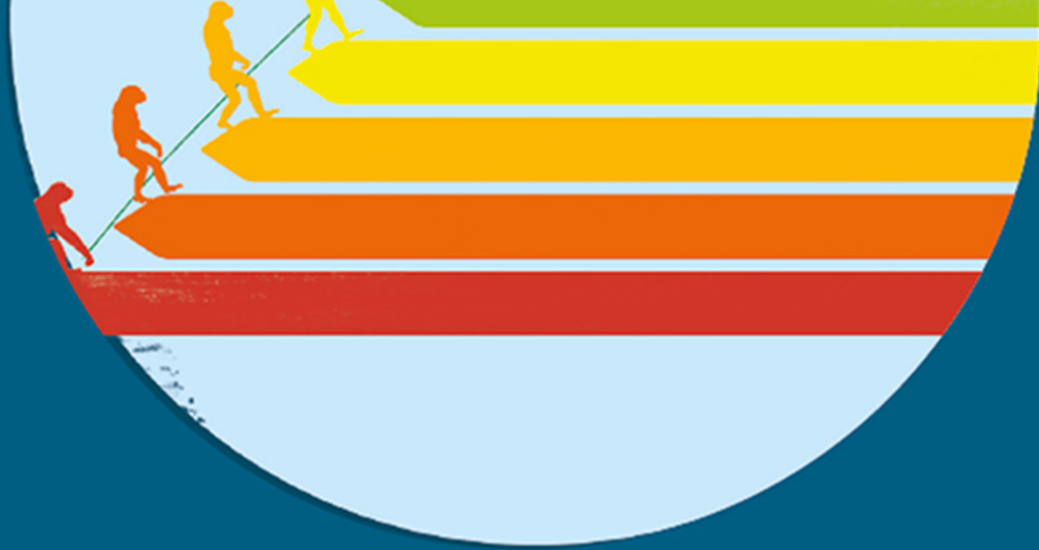
Il faut vérifier que l'ordinateur portable choisi est labellisé : [Energy Star](#), [Blue Angel](#)

Sources

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

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





Enercoop - SCIC SA à capital variable - RCS Paris n° 484 233 094 - 1678 Quai de la Loire 75019 Paris - 3



enercoop
L'énergie
militante



L'énergie est notre avenir, économisons-la !

www.enercoop.fr

Contenu en ligne sur la page : <https://transition.enercoop.fr/EbookEcoEnergie3/iframe>

