



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

Mon guide économies d'énergie

**enercoop**  
L'énergie  
militante 



## 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](http://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](http://www.ademe.fr)

ENERTECH : [www.enertech.fr](http://www.enertech.fr)

Défi Energie à Bruxelles : [www.defi-energie.be](http://www.defi-energie.be)

Econo-ecolo : [www.econo-ecolo.org](http://www.econo-ecolo.org)

Simple et Pratique : [www.simplepratique.net](http://www.simplepratique.net)

Réseau éco-consommation : [www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be)

Idées maison : [www.ideesmaison.com/Reduisez-votre-consommation-d.html](http://www.ideesmaison.com/Reduisez-votre-consommation-d.html)

ADEME Lorraine : [www.ademe.fr/lorraine/energie/mde.html](http://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](http://www.renovation-info-service.gouv.fr)

Le centre de ressources de prioriterre : [www.prioriterre.org/ong/centre-ressources.html](http://www.prioriterre.org/ong/centre-ressources.html)

Pour les jeunes : [www.mtaterre.fr](http://www.mtaterre.fr)

... et le site de Familles à énergie positive : [www.familles-a-energie-positive.fr](http://www.familles-a-energie-positive.fr)



## Prises programmables

Une solution bien utile pour faire disparaître de manière durable des consommations inutiles ! Suivez le guide : fonctionnement, exemple et points d'attention.

Afin de supprimer les consommations électriques superflues, chacun.e doit trouver sa solution, en fonction de son confort, de ses équipements, de la structure de son foyer... Une solution adaptée est la garantie d'une économie perenne. Les prises programmables sont une des solutions possibles.

### FONCTIONNEMENT

Les prises programmables (ou programmateurs) automatisent le démarrage et l'arrêt de l'appareil électrique branché dessus afin qu'il ne fonctionne que le temps que vous souhaitez. Inutile de faire fonctionner les appareils lorsque nous ne sommes pas à la maison. Ces prises vont jouer le rôle d'interrupteur, avec un allumage et une extinction selon des paramètres que nous pouvons déterminer.

La programmation se fait jour par jour permettant de prendre en compte les habitudes de week-end, différentes de celles de la semaine.

### UN PETIT EXEMPLE AVEC LA BOX INTERNET

1. La box internet est branchée sur une prise programmable.
2. L'allumage de la box est paramétrée en semaine de 6h30 à 8h30 et de 16h à 2h. Pour le week-end, l'allumage est programmé de 6h30 à 2h.

A 7h, lorsque l'on souhaite vérifier ses mails, l'opération est transparente... aucun souci

Lorsque les enfants rentrent à 16h30, ils ne se rendent compte de rien!

Si quelqu'un est malade en semaine ? Pas de panique, il n'est pas nécessaire de faire à nouveau tous les réglages. Une touche sur la prise télécommandée permet de supprimer la programmation pendant 24h.

Avec un tel programme la box est désormais éteinte la moitié du temps en semaine.

### POINT D'ATTENTION

Ces prises programmables, idéales pour faire des économies d'énergie, se trouvent en magasin de bricolage.

Faciles à programmer, elles appellent tout de même une puissance de 0,5W à 0,6W (pour les moins gourmandes), elles sont donc à utiliser pour des appareils qui en veille, en attente ou juste branchés appellent plus que cette puissance.





## L'achat d'appareils froids

Pour un réfrigérateur et/ou un congélateur, réduire sa consommation commence dès l'achat. La consommation des nouveaux appareils a été divisée par 3-4 fois par rapport aux anciens modèles.

Dimensionnement, [étiquette énergétique](#), écolabel européen, voilà ce qu'il faut pour faire le bon achat pour des appareils froids. Et puisque ces appareils sont censés durer longtemps (10 ans environ (1)), lorsqu'un nouvel achat se présente, ne pas rater le coche !

### Dimensionnement d'un réfrigérateur

L'appareil doit être choisi en fonction de son volume, que l'on cherchera à adapter aux besoins du foyer. Le réfrigérateur fonctionnant en continu, mieux vaut en effet éviter qu'il soit à moitié vide !

La recommandation (2) pour une personne seule est un volume utile de 100 à 150 litres. A chaque personne supplémentaire, environ 50 litres sont à ajouter.



### Étiquette énergie et Ecolabel européen

Optez pour des appareils de classe A++ ou A+++ : un réfrigérateur/congélateur de classe A++ consomme 45 % d'énergie en moins qu'un appareil de classe A. Pour un appareil de taille moyenne, cela représente une économie de 25 €/an ou de 375 € sur la durée de vie de l'appareil.

Choisissez un réfrigérateur portant l'écolabel européen qui garantit entre autre que l'appareil est moins gourmand en énergie, fait moins de bruit, n'utilise pas de substances destructrices de la couche d'ozone et minimise l'utilisation de substances à effet de serre.

Les réfrigérateurs-congélateurs dits "américains" sont déconseillés en terme de performance énergétique. Ils consomment jusqu'à 3 fois plus d'électricité.

## Pour aller plus loin

> L'association UFC Que Choisir a construit [ce guide d'achat de réfrigérateurs](#), faisant un panorama de tous les critères d'achat

## Sources

(1) Consoglobe - [Obsolescence programmée des appareils](#)

(2) UFC Que Choisir - [Guide d'achat de réfrigérateurs](#)



## 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 : Détartrer 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



Le lave-vaisselle est un appareil assez répandu dans nos logements, quand nous avons l'espace et le budget pour en faire l'achat et de le faire installer. Sa promotion est notamment basée sur une économie d'eau et d'énergie par rapport au lavage à la main.

Il y a néanmoins des possibilités de réduire davantage cet impact...

De nos jours, 58 % des ménages français sont équipés d'un lave-vaisselle (1).

Selon négaWatt, la consommation moyenne des ménages associée au lave-vaisselle est de 222 kWh par an (2) ; chez les participant.e.s à la formation Dr Watt (3), cette même consommation est de 320 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...

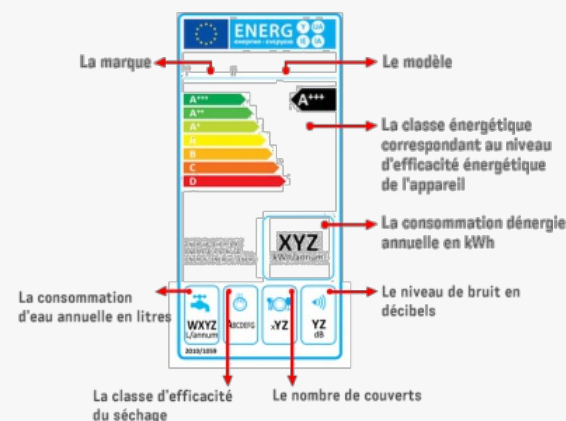
## QUE FAIRE À L'UTILISATION...

### Charge

Le lave-vaisselle ne doit pas tourner à moitié-vidé... question de bon sens. Certains lave-vaisselle sont équipés d'une fonction "1/2 charge" qu'il ne faut pas hésiter à utiliser lorsque nous ne pouvons le remplir intégralement.

### Cycles

Les cycles "intensifs" du lave-vaisselle peuvent consommer jusqu'à 40% de plus d'électricité. Bien choisir son cycle c'est donc prendre soin de sa consommation électrique. Les programmes "éco" sont à favoriser.



## ... ET À L'ACHAT ?

Choisir le modèle en fonction de la classe énergétique de A+ à A+++ et s'équiper d'un modèle conforme à vos besoins (nombre de couverts).

Préférer un modèle qui consomme moins d'eau (10 litres).

Privilégier un modèle pouvant être raccordé directement en eau chaude. Vous pourrez y brancher une installation solaire ou une chaudière à bois, et économiser ainsi 40 % sur ses consommations électriques.

## 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) Dr Watt

(4) Guide TopTen

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



**enercoop**  
L'énergie  
militante



