



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

Mon guide économies d'énergie

enercoop
L'énergie
militante





Bouilloires

Comment bien utiliser sa bouilloire électrique ? Vaut-il mieux chauffer l'eau avec une bouilloire ou dans une casserole ? Quelques astuces concernant cet appareil familier de nos cuisines

Selon le Groupement Interprofessionnel des Fabricants d'Appareils d'Equipements Ménagers (GIFAM) il s'est vendu en 2015 environ 2,1 millions de bouilloires. Un ménage sur deux en est équipé. (1)

Le rendement d'une bouilloire électrique est meilleur que celui de la casserole sur une plaque de cuisson. Il ne faut donc pas hésiter en cuisine à utiliser la bouilloire pour chauffer l'eau des pâtes... un gain de temps et un peu d'énergie gagnée.

Quelques astuces peuvent nous permettre d'optimiser les consommations électriques liées à notre bouilloire :

Astuce 1 : Ne pas chauffer d'eau inutilement

Lorsque l'on chauffe 1 litre d'eau pour une petite tasse de thé inutile de nier le gaspillage d'électricité. Deux solutions pour remédier à cela : chauffer la juste quantité ou ressortir du placard le bon vieux thermos pour le reste de l'eau chaude... il est ainsi plus rapide et plus économe de revenir se servir.



Astuce 2 : Éteindre la bouilloire dès les premiers frémissements

Dès que l'eau commence à bouillir on peut arrêter l'appareil et gagner ainsi un peu d'électricité...

Astuce 3 : Entretien sa bouilloire

Plus le tartre se dépose sur le serpentín de la bouilloire moins celle-ci est efficace et plus la consommation électrique est importante. Surveiller et détartrer est la clé d'économies d'énergie.

À L'ACHAT

Pour les amateurs de thé on trouve désormais sur le marché des bouilloires isotherme qui combinent les fonctions classiques d'une bouilloire avec celles d'un thermos.

Privilégier les bouilloires munies d'un thermostat réglable, ça consomme moins d'électricité en adaptant la température souhaitée.

Sources

(1) GIFAM - [Ventes du secteur électroménager - bouilloires](#) (consulté en Février 2017)



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 détartre 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](#)



La machine à expresso, 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 !



Les ampoules basses consommation, la solution

Longtemps limité à l'éclairage par des **ampoules incandescentes**, le marché de l'éclairage fait sa révolution depuis quelques années : ampoules halogènes et surtout ampoules fluo-compactes et LEDs sont arrivées. Pourtant, la diffusion massive de ces deux dernières technologies, efficaces énergétiquement tarde à venir.

Les nouvelles ampoules sont bien moins énergivores que les ampoules à incandescence ou les ampoules halogènes. De plus, elles sont aujourd'hui garanties (5 ans voire 7 ans pour certains fournisseurs) ! Les ampoules ne sont plus un consommable, c'est un investissement sur une dizaine d'années, ce qui justifie un prix d'achat plus élevé.

Ne changez pas vos ampoules (surtout l'incandescent et l'halogène) lorsqu'elles viennent tout juste de fonctionner, risque de brûlure.

Évitez de rester longtemps à moins de 50 cm d'une ampoule fluo-compacte, les ondes électromagnétiques étant importantes et une distance minimale est convenue.

Avantages et inconvénients des ampoules LED

Aujourd'hui une large gamme d'ampoules LED est disponible, à prix abordables, avec des couleurs chaudes, des temps d'allumage rapides et la possibilité d'allumer et éteindre fréquemment votre ampoule. Avant un achat, vérifiez la température de couleur (couleur chaude à partir de 2700°K et moins), le temps d'allumage et le nombre d'allumages et extinctions ... la réglementation impose que ces informations figurent sur l'emballage.

En plus d'être peu consommatrices en énergie, les ampoules LED sont sobres, s'allument de façon instantanée et sont disponibles sous de nombreuses formes (ampoules dépolies, ampoules claires à l'aspect mat, spots, etc.). On trouve des ampoules classées A+ et A++ et ayant une durée d'utilisation dépassant les 20 000h (attention à bien regarder le nombre d'allumage). Les ampoules LED sont les plus performantes comparées aux autres technologies.

En résumé :

- Avantages > Faible consommation d'électricité / Durée de vie / Convient à tous les usages / Baisse du prix
- Inconvénients > Risque pour les yeux avec certains modèles / Composants électroniques

Avantages et inconvénients des ampoules fluo-compactes

Les ampoules fluo-compactes (dites LFC) sont composées d'un tube néon replié.

Les lampes fluo-compactes sont très économiques à l'usage : en terme de kWh consommés et euros dépensés.

Aujourd'hui, seules les LFC de classe énergétique A sont autorisées sur le marché.

Elles ont fait de gros progrès (temps de chauffage à l'allumage beaucoup moins long, modèles adaptés aux allumages fréquents, prix moins élevés que les lampes à LED...).

Cependant, elles ne conviennent pas toutes aux luminaires équipés d'un variateur. Elles supportent assez mal les basses températures et ne sont donc pas idéales à l'extérieur.

Les tubes fluorescents sont économiques à l'achat et à l'usage, mais à éviter pour un salon ou une chambre de par la froideur de la lumière produite.

Par ailleurs, une quantité importante de mercure est contenue dans les ampoules fluo-compactes. Lorsqu'une ampoule se brise, des mesures sont à prendre : bien aérer les pièces du logement, ramasser les débris, nettoyer et encore laisser aérer ; quitter le logement pour un temps est conseillé.

En résumé :

- Avantages > Faible consommation d'électricité / Durée de vie / Rentabilité rapide
- Inconvénients > Inadaptées au froid, à éviter en extérieur l'hiver / Allumage lent avec certains modèles / Cycles d'allumages et extinctions limités avec certains modèles / Champ électromagnétique en proximité de l'ampoule / Contiennent une quantité importante de mercure

Aujourd'hui, les ampoules LED sont préférables en terme d'efficacité énergétique et en terme de santé.

Pour aller plus loin

> Comparez des ampoules LED sur [le Guide Top Ten](#)

> Quels paramètres regarder lorsque je m'apprête à acheter mes ampoules ? Tout est sur [cette fiche](#).

Sources

ADEME - [Réduire sa facture d'électricité. Maîtriser et limiter la consommation des équipements de la maison](#) - Guide pratique - Décembre 2016 (Lu en février 2017)

Ordinateurs portables



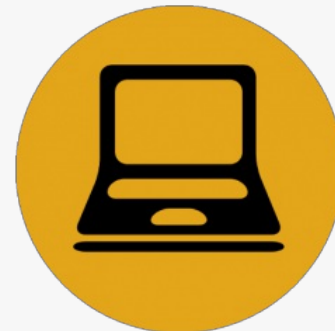
Ils sont devenus indispensables à beaucoup d'entre nous... petit tour d'horizon des astuces pour une utilisation plus vertueuse.

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 à 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)



Plaques de cuisson

Les plaques de cuisson électriques sont très répandues en France. Elles cohabitent avec des poêles à gaz, un autre moyen de cuisson. Cette fiche inclut un questionnement 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 ?

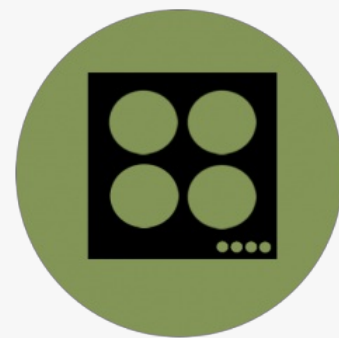
Quelles plaques utiliser ?

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 **casserolés adaptés 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.



Prises télécommandées

Une solution bien utile pour faire disparaître de manière durable des consommations inutiles ! Suivez le guide : fonctionnement 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, la structure de son foyer... Une solution adaptée est la garantie d'une économie perenne. Les prises télécommandées sont une des solutions possibles.

FONCTIONNEMENT

Les prises télécommandées sont des petits blocs prise que l'on branche directement dans la prise du mur et dans lesquelles on vient ensuite brancher des appareils. Grâce à une télécommande, l'allumage et l'extinction des appareils s'opèrent à distance.

POINT D'ATTENTION

Ces prises télécommandées, idéales pour faire des économies d'énergie, se trouvent en magasin de bricolage. Faciles à utiliser, 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 ont une puissance supérieure.



Téléviseurs

Les téléviseurs font partie des appareils qui ont beaucoup évolué ces dernières années :

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



Nom du fournisseur ou marque.

Référence du modèle

Classe d'efficacité

Puissance électrique en mode marche (en Watts)

Consommation d'énergie annuelle en mode marche (en kWh)

Diagonale d'écran visible (en centimètres et en pouces)

Ajout de ce symbole pour les téléviseurs munis d'un interrupteur bien visible qui permet de limiter la consommation électrique en mode veille à 0,1 watt.

Se diriger vers des téléviseurs que l'on peut éteindre 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)



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.

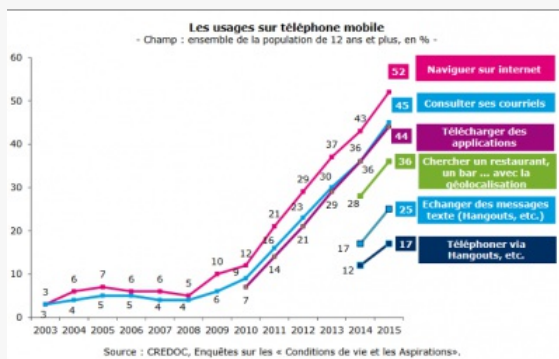
Les chargeurs

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».



Éco-gestes et réfrigérateurs

Le froid alimentaire, réfrigérateur combiné et congélateur, représente en moyenne 15% de la consommation électrique totale d'un ménage hors chauffage. Même si leur puissance de fonctionnement paraît faible, ces appareils fonctionnent à longueur d'année ! Que faire pour réduire la consommation ?

Tout plein de conseils pour réduire la consommation de ces appareils allumés toute l'année (ou presque).

Astuce n°1 : Laisser 5cm au moins entre le mur et le dos de l'appareil pour éviter la surchauffe, qui augmente les consommations électriques.

Astuce n°2 : La poussière accumulée derrière le réfrigérateur augmente sensiblement la consommation d'électricité (toujours des histoires de surchauffe)... veiller à nettoyer les grilles arrières régulièrement.

Astuce n°3 : Laisser la porte ouverte le moins longtemps possible.

Astuce n°4 : Dégivrer fréquemment le réfrigérateur, au delà de 3mm, le givre crée une isolation qui engendre une surconsommation électrique de 30%.

Astuce n°5 : Faire refroidir les plats en dehors du réfrigérateur et les couvrir, pour éviter que ça produise du givre.

Astuce n°6 : Vérifier les joints des appareils, toujours pour éviter la formation de givre et pour minimiser les déperditions de froid. Et si besoin, changer les joints.

Astuce n°7 : Éloigner les appareils de froid de toute source de chaleur et si possible, placer le réfrigérateur dans un endroit non chauffé.

Astuce n°8 : Laisser décongeler les aliments dans le réfrigérateur... celui-ci profitera de la "fraîcheur" dégagée.

Réglages

Prendre le temps de bien régler le thermostat des appareils et ne pas hésiter à utiliser un thermomètre pour les thermostats mécaniques.

Les réglages recommandés :

- 4° pour le réfrigérateur
- -18°C pour le congélateur

C'est le geste le plus important car un degré de moins équivaut à 5 % de consommation de l'appareil en plus.

Pour aller plus loin

> Cette [fiche](#) pour bien comprendre ce qu'il faut prendre en compte lors de l'achat d'un nouveau réfrigérateur

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



enercoop
L'énergie
militante



L'énergie est notre avenir, économisons-la !

www.enercoop.fr