



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 serpentin 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.

#### A 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)



## Box Internet et Modems

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

?

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 de 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 ou 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».



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

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 ?

Table 1.1 Croissance du trafic Internet mondial

Année	Traffic 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

Source: EBW @ipedge  
 Source: Cisco (2015a), Cisco Visual Networking Index: Forecasts and Methodology, 2012-2017, Cisco White Paper, Cisco Systems, Inc., San Jose, www.cisco.com/c/en/us/solutions/collateral/services/provider/ip-nbn-to-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.

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)



## 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)



## 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.

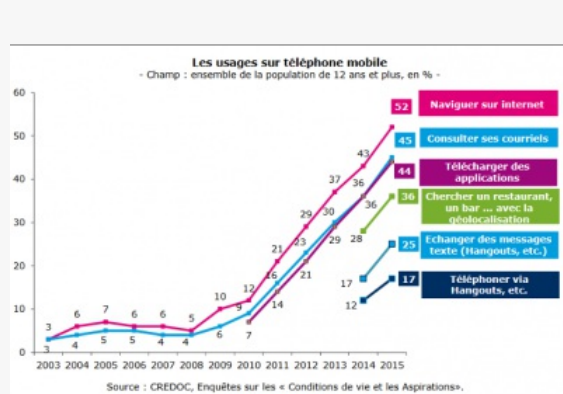
Un petit tour d'horizon des astuces disponibles pour baisser les consommations de nos portables... et donc par la même occasion de profiter d'une charge qui durera plus longtemps.

### 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».

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



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





L'énergie est notre avenir, économisons-la !

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

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

