



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

Mon guide économies d'énergie

enercoop
L'énergie
militante 



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 préréglager 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



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.

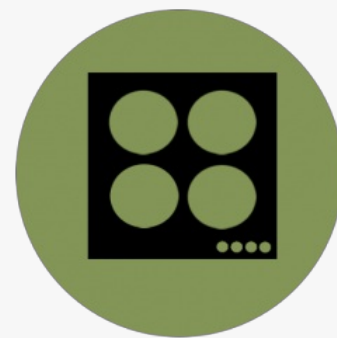
Quelle préférence d'achat et quels éco-gestes pour réduire sa consommation d'électricité au niveau des plaques de cuisson ?

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 casseroles adaptées 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 le 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.



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-captateurs : le Sud est absolument à privilégier, une orientation de

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.



Sèche-linge

Le sèche-linge est un des derniers appareils de gros électroménager à être apparu dans nos logements.

C'est aussi le plus puissant ! Il a donc un impact important sur notre facture d'électricité.

Nous avons cependant des leviers sur lesquels jouer...

Possédé par un tiers des Français.e.s, cet équipement, malgré les évolutions techniques, demeure très consommateur d'énergie.

Nous ne sommes pas égaux/ales sur la question d'en posséder un ou non : avoir plusieurs enfants en bas-âge, habiter un logement sans jardin, sans balcon voire sans laverie aisément accessible légitime sa possession.

Les participant.e.s à Dr Watt (1) ont mesuré 320 kWh par an pour le sèche-linge quand négaWatt (2) annonce 206 kWh en moyenne par ménage.

Le nombre de cycles réalisé par an a bien évidemment un impact sur ces chiffres.

QUE FAIRE À L'UTILISATION...

Mettre du linge toujours bien essoré dans le sèche-linge (cela réduit la consommation énergétique) et remplir le au maximum sans dépasser la charge maximale prescrite par le fabricant

Éviter d'ouvrir la porte en cours de cycle.

Et bien sûr, privilégier un séchage à l'air libre, quand on le peut. La solution la plus économe est de favoriser le séchage en extérieur, car en faisant sécher le linge à l'intérieur sur un étendoir, votre système de chauffage va produire la chaleur nécessaire à l'évaporation de l'eau.

... ET À L'ACHAT ?

Choisir de préférence un appareil de classe A+++ car les différences en terme de consommation restent très grandes entre les différents appareils (en moyenne 170 kWh/an pour un appareil de classe A+++ , contre 560 kWh/an pour un appareil de classe B.) (3)

Il existe deux types de modèle :

- A évacuation : l'air humide est évacué à l'extérieur du logement par le tuyau prévu à cet effet. Ce sont les modèles les plus performants.

- A condensation : les appareils à condensation les plus performants sont équipés d'une pompe à chaleur ; l'air humide est refroidi puis condensé et l'eau obtenue est éliminée par vidange ou recueillie dans un réservoir. Ils demeurent néanmoins moins performants que les modèles à

Sources

- (1) Dr Watt
- (2) Association négaWatt - [Synthèse du scénario 2011-2050](#)
- (3) [Guide TopTen](#)

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





L'énergie est notre avenir, économisons-la !

www.enercoop.fr

Contenu en ligne sur la page : <https://transition.enercoop.fr/EbookEe2/iframe>

