



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

Mon guide économies d'énergie

**enercoop**  
L'énergie  
militante





## 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 Français reçoit en moyenne 39 mails par jour. En 2015, 204 milliards de mails ont été envoyés dans le monde (hors-spam) 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 destinées 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 trainer pas mal de temps dans une boîte de réception.

### LES COURRIELS ENVOYÉS INUTILEMENT

Afin d'éviter la démultiplication des envois de courriel, il est nécessaire de s'interroger sur les destinataires que nous mettons en copie de nos envois... peut-être certains n'ont-ils 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)



## L'achat d'appareils froids

Pour un réfrigérateur et/ou d'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.

## Etiquette 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 réfrigérateur](#), 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](#)



## Ecran d'ordinateur

**Plus plats, plus grands... bien souvent LED, nos écrans d'ordinateur peuvent ne pas sembler être une priorité en terme d'économies d'énergie. Et pourtant quelques petits réglages peuvent améliorer les choses.**

Côté technologie, l'ancien écran cathodique analogique a laissé la place aux écrans plats numériques. Bonne nouvelle, car à diagonale égale, ceux-ci sont bien moins gourmands en énergie. A diagonale égale... or la tendance de ce point de vue est la hausse... il devient difficile de trouver sur le marché des écrans 15 pouces.

Nos modes de vie nous poussent à utiliser cet appareil de plus en plus souvent.

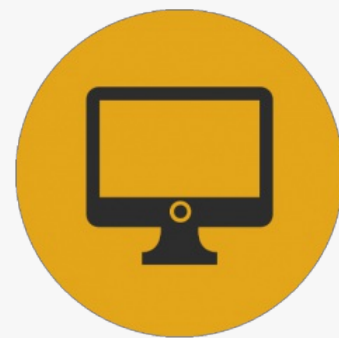
## A L'UTILISATION

Le B-A-BA d'une utilisation vertueuse

Il faut éteindre nos écrans lorsque nous ne les utilisons pas... Conseil de bas étage ? En moyenne, plus de 20% de la consommation des écrans des participants à la formation Dr Watt est inutile.

Le gestionnaire d'énergie

Les ordinateurs sont équipés de gestionnaires d'énergie que l'on peut régler dans le panneau de configuration : 10 minutes pour laisser l'écran passer en veille. Sans avoir à éteindre notre ordinateur, il arrive que nous soyons détournés de l'écran pendant une durée importante... un coup de fil, quelqu'un qui sonne à la porte, un enfant qui nous sollicite... le gestionnaire d'énergie prendra le relais et limitera les consommations électriques associées à l'écran.



### La luminosité

Ce paramètre a un impact significatif sur la consommation électrique... 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 !

## A L'ACHAT

### La Technologie

La technologie choisie a un impact direct sur les consommations d'énergie des écrans. Si les écrans cathodiques plus gourmands en électricité ne sont plus proposés, il vaut mieux s'orienter sur des écrans fonctionnant avec des LED

### La taille de l'écran

Toujours plus grands, toujours moins chers... à l'achat... A l'utilisation l'équation n'est plus valable. En effet, plus la diagonale de l'écran est grande plus la facture sera élevée ! Il faut donc être vigilant sur ce critère et s'adapter au plus juste au besoin... bureautique ou graphisme haute définition...

### Les données constructeurs

Une fois la technologie choisie, et la taille de l'écran, les données constructeur sont utiles pour finaliser le choix : quelle puissance est appelée en fonctionnement ? Quelle puissance en veille ? Quelle puissance à l'arrêt ? Les données constructeur peuvent être comparées avec celles d'un écran très performant disponibles sur [Guidetopten](#)

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



**enercoop**  
L'énergie  
militante



Enercoop - SCIC SA à capital variable - RCS Paris n° 464 233 094 - 1678 Quai de la Loire 75019 Paris - Janvier 2017



L'énergie est notre avenir, économisons-la !

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

