



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

Mon guide économies d'énergie

**enercoop**  
L'énergie  
militante





## Box Internet et Modems

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

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 des 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 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».



## Ecrans d'ordinateurs

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 participant.e.s 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.e 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.e sur le confort et sur les consommations... il ne faut plus attendre !



## A L'ACHAT

### La technologie

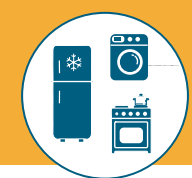
La technologie choisie a un impact direct sur les consommations d'énergie des écrans. Si les écrans cathodiques plus gourmands en électricité ne sont plus proposés, il vaut mieux s'orienter sur des écrans fonctionnant avec des LED

### 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 et 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 constructeurs sont utiles pour finaliser le choix : quelle puissance est appelée en fonctionnement ? Quelle puissance en veille ? Quelle puissance à l'arrêt ? Les données constructeurs peuvent être comparées avec celles d'un écran très performant disponibles sur [le Guide Topten](#)



## 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'intérieure...

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 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)



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 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)



## 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 de 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.



## Prime énergie ou prime CEE

Définition :

Qu'est-ce que la prime énergie ou prime CEE ?

Dans le cadre du dispositif des [Certificats d'économies d'énergie](#) (CEE), les particuliers peuvent percevoir une prime pour avoir effectué des opérations d'économies d'énergie.

De quelles opérations d'économie d'énergie s'agit-il ?

Les opérations éligibles sont listées sous forme de fiches, qui reprennent les opérations couramment réalisées, leur seuil de performance minimum à respecter et leur valeur forfaitaire de CEE.

Elles concernent :

- des travaux sur l'enveloppe du bâtiment : l'isolation des murs, le changement des fenêtres, etc...
- des travaux sur vos installations thermiques : la chaudière, la ventilation, le chauffe-eau solaire, etc...
- des changements ou achats d'équipements performants : les ampoules LED, etc.

Qui peut bénéficier d'une prime CEE ?

Tout le monde : les particuliers, les professionnels, les collectivités, les bailleurs, etc.

Il n'y a pas de conditions de revenus. On peut être propriétaire ou locataire (tout dépend de qui paye les travaux).

Quelles sont les conditions pour bénéficier d'une prime CEE ?

- Le bâtiment concerné doit avoir plus de deux ans.
- Aucun devis ou bon de commande ne doit avoir été préalablement signé, ni aucun acompte versé avant de faire la demande.
- Les travaux doivent être réalisés par un professionnel qualifié RGE.
- Les aides de l'Agence nationale de l'habitat (Anah) dans le cadre du programme « Habiter mieux » ne sont pas cumulables avec les CEE.

A combien s'élève la prime CEE ?

La prime CEE couvre en moyenne 10% du coût des travaux de rénovation et peut couvrir jusqu'à 100% des coûts de certaines opérations, selon vos revenus.

Elle « récompense » les économies d'énergie réalisées et dépend donc de l'opération effectuée, ainsi que de la zone géographique.

Comment bénéficier de la prime CEE ?

Vous êtes client Enercoop ? Rendez-vous sur votre espace-client pour profiter d'une prime bonifiée !

Autrement, nous vous conseillons de vous renseigner auprès de votre espace-info énergie : <http://renovation-info-service.gouv.fr/>.

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



100% COOPÉRATIF  
FOURNISSEUR  
D'ÉLECTRICITÉ  
100% RENOUVELABLE



**enercoop**  
L'énergie  
militante



L'énergie est notre avenir, économisons-la !

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

Enercoop - SCIC-SAA capital variable - RCS Paris n° 484 223 094 - 1678 Quai de la Loire 75019 Paris - 31 janvier 2017