



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

Mon guide économies d'énergie

enercoop
L'énergie
militante





Eco-gestes sur l'éclairage

En plus de bien choisir ses ampoules d'éclairage, des petits gestes du quotidien permettent de réduire notre consommation électrique et baisser notre facture.

Prendre de nouvelles habitudes n'est pas chose facile, celles qui sont décrites ci-dessous ont une intention bien claire : réduire la consommation électrique afin de faciliter la transition énergétique. Si tout le monde fait sa part, les petits gestes deviennent grands.

Ne touchez pas vos ampoules ayant servi il y a peu de temps (notamment les incandescentes et les halogènes), risque de brûlure.

Quelques conseils :

Conseil n°1 : Éteindre les lumières en sortant d'une pièce, quelque soit la technologie utilisée.

Conseil n°2 : La poussière sur les ampoules nuit à l'efficacité de l'éclairage ! Le nettoyage des ampoules fait encore rarement partie des tâches ménagères, et pourtant c'est important d'y penser, ça évitera peut-être de devoir allumer une autre lampe.

Conseil n°3 : Placer les espaces de travail à proximité immédiate des fenêtres pour profiter au maximum de la lumière naturelle.

Conseil n°4 : Pour une utilisation domestique, remplacer vos ampoules par des ampoules basses consommation et stocker les anciens modèles (qui consomment beaucoup), ils pourront toujours servir pour du dépannage. En effet, gardons en tête que l'énergie grise consommée par ces ampoules est importante, il est conseillé de ne pas les jeter.

Conseil n°5 : À l'achat de luminaires, ne pas oublier de regarder le classement des lampes compatibles avec le luminaire, mais aussi le classement de la lampe dont il est équipé lors de la vente et la possibilité que vous avez à remplacer ou non cette lampe (dès l'achat).



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 ?

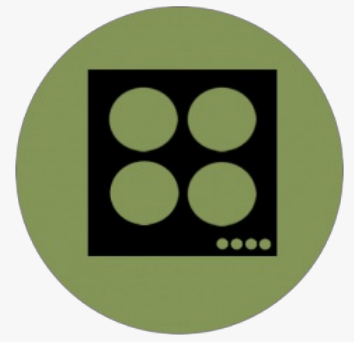
La plus gourmande en énergie reste sans conteste la plaque électrique en fonte. Ensuite viennent les plaques vitrocéramiques puis les plaques à induction. Même si elles restent les plus chères à l'achat, les plaques à induction sont nettement les plus économes en énergie.

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 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.



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](#)



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

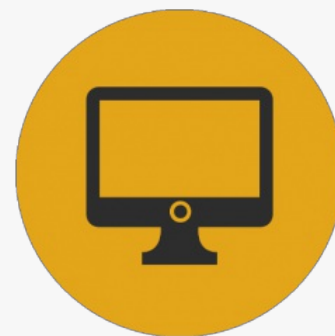
Il faut éteindre nos écrans lorsque nous ne les utilisons pas... Conseil de bas étage ? En moyenne, plus de 20% de la consommation des écrans des participant.e.s à la formation Dr Watt est inutile.

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 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](#)



Téléviseurs

Les téléviseurs font partie des appareils qui ont beaucoup évolué ces dernières années : plus grands, plus plats, de meilleure définition... On ne les retrouve plus seulement au salon, ils équipent 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

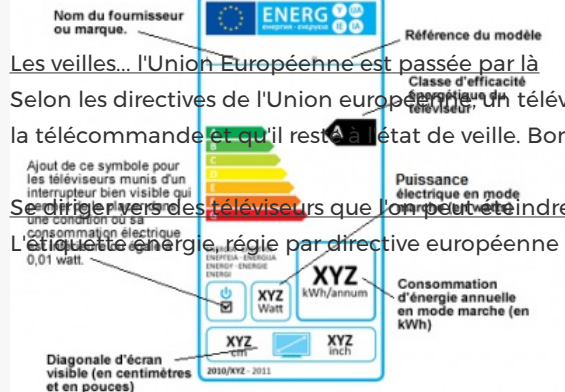
Si en moyenne un.e français.e regarde la télévision presque 4h par jour, c'est que durant 20h le téléviseur devrait être éteint... éteint et non en veille ! En effet sur d'anciens modèles pourtant encore dans nos foyers, la puissance en mode veille peut être excessive ! Dr Watt a noté parmi les téléviseurs 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



Les veilles... l'Union Européenne est passée par là. Selon les directives de l'Union européenne, un téléviseur mis sur le marché doit appeler une puissance inférieure à 0,5 W lorsqu'il a été éteint avec la télécommande et qu'il reste en état de veille. Bonne nouvelle !

Se diriger vers des téléviseurs que l'on peut éteindre et qui ont une consommation électrique inférieure à 0,01 watt.

La facture énergétique, régie par directive européenne (4), impose désormais d'informer le consommateur sur la possibilité d'éteindre le téléviseur 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)

(3) Décrypter L'énergie

(4) DIRECTIVE 2010/30/UE DU PARLEMENT EUROPÉEN ET DU CONSEIL du 19 mai 2010

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/EbookGestesVert/iframe>

