



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, quelle que 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).



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.



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: Cisco (2017a), Cisco Visual Networking Index: Forecast and Methodology, 2017-2017, Cisco White Paper, Cisco Systems, Inc., San Jose, www.cisco.com/c/enr/solutions/collateral/service_provider/ip_nbn_ip_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.

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 ?

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)



Acheter mes ampoules aujourd'hui

Vous l'avez peut-être remarqué lorsque vous achetez des ampoules, les fiches techniques sont de plus en plus compliquées ! Eh oui, depuis quelques années, acheter une ampoule est devenu un casse-tête. Cette fiche pour tout vous révéler et faire de vous un expert en achat d'ampoules écologiques et adaptées !

Une ampoule à LED de 11 W éclairant 1 000 lumens équivaut à une ancienne ampoule à incandescence de 75 W, mais permet d'économiser à elle seule 1 000 kWh d'électricité en 15 ans (à raison de 1 000 h d'utilisation annuelle). Si l'on compare à une ampoule halogène de 57 W dans le commerce, l'économie est de 700 kWh sur 15 ans. (1)

Ne changez pas vos ampoules (surtout l'incandescent et l'halogène) lorsqu'elles viennent tout juste de fonctionner, risque de brûlure. Évitez de rester longtemps à moins de 50 cm d'une ampoule fluo-compacte, les ondes électromagnétiques étant importantes et une distance minimale est convenue.

Choisir son éclairage n'est pas une mince affaire.

Plusieurs paramètres sont à regarder de près. Pas seulement la puissance électrique (habitude liée aux vieilles ampoules à incandescence et

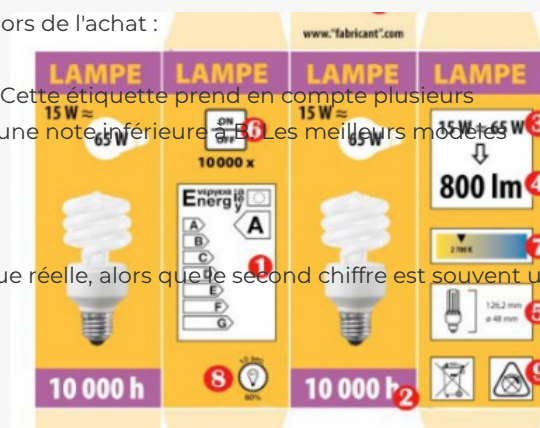
halogènes) mais également le flux lumineux, le nombre d'allumages/extinctions, la durée de vie en allumage, la température de couleur, etc.

Regarder l'étiquette énergétique est important, mais reste insuffisant.

Ci-dessous une notice technique standard à retrouver lors de l'achat d'ampoules. Elles sont quelque peu différentes d'une marque à une autre.

Les 10 numérotations (en rouge) sont des paramètres techniques plus ou moins importants lors de l'achat :

- (1) : **étiquette énergétique** est une référence généraliste sur la durabilité de l'ampoule. Cette étiquette prend en compte plusieurs paramètres. Elle peut varier de E à A++. Peu de modèles se retrouvent aujourd'hui avec une note inférieure à B. Les meilleurs modèles d'ampoules LED atteignent la note de A++.
- (2) : **durée de vie de l'ampoule en heures d'utilisation**, les ampoules LED dépassent les 15 à 20 000 heures.
- (3) : **puissance électrique** de l'ampoule, le premier chiffre désigne la puissance électrique réelle, alors que le second chiffre est souvent une équivalence (pas très limpide ...) avec une puissance électrique d'un modèle halogène.
- (4) : **flux lumineux**, correspond à la quantité de lumière émise par l'ampoule, ce paramètre est important selon le besoin d'éclairage recherché pour chaque pièce/espace. L'unité de mesure est le lumen (lm).
- (5) : dimensions de l'ampoule
- (6) : **nombre de cycles d'allumage**, à ne pas négliger et à lier à l'usage.
- (7) : **température de la couleur** de lumière émise. Pour un usage domestique, une lumière jaune est habituelle, cela correspond à une température inférieure à 3000 Kelvin (K), voire voisine de 2700 K. On parle d'ampoules à blanc chaud, neutre ou froid. La lumière jaune correspond à du blanc chaud.
- (8) : **temps de chauffage** et donc d'allumage complet. Les ampoules LED ont un allumage instantané alors que les fluo-compactes sont plus lentes à chauffer.
- (9) : possibilité ou non d'utiliser l'ampoule avec un *variateur d'intensité* + possibilité ou non d'utiliser l'ampoule à l'*extérieur*
- (10) : **quantité de mercure** dans l'ampoule



Autre élément censé être indiqué sur la notice technique : l'IRC - indice de rendu de couleur, allant de 0 à 100%. Plus l'indice est élevé, mieux c'est pour le rendu des couleurs.

Pour aller plus loin

- > Envie de vous lancer dans l'achat d'ampoules ou spots LED ? Le [Guide Top Ten](#) vous propose un comparatif des produits existants sur le marché
- > Envie d'en savoir plus sur les ampoules basses consommations ? Cette [fiche](#) est faite pour vous

Sources

(1) Guide Top Ten - [Lampes à LED](#) - (Lu en février 2017)



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 : Détartre 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



Lave-linge

Le lave-linge, indispensable dans nos logements, pèse lourd sur la facture... pourtant quelques réflexes simples à l'utilisation peuvent avoir un impact important. C'est la première étape à passer... la 2ème sera le changement du lave-linge, et là aussi il ne faut pas se tromper. Enercoop fait

le point.

Que ce soit chez nous ou dans une laverie, le passage par le lave-linge est largement répandu dans notre société. De nos jours, 96 % des ménages français sont équipés d'un lave-linge (1).

Selon [l'association négaWatt](#), la consommation moyenne des ménages associée au lave-linge est de 173 kWh par an (2) ; chez les participants à la [formation Dr Watt](#), cette même consommation est de 70 kWh. Mais la valeur dépend du nombre de machines effectuées, de la capacité et du cycle choisi : un.e célibataire et une famille nombreuse n'ayant pas les mêmes besoins...

QUE FAIRE À L'UTILISATION...

La température de l'eau

Plus de 80 % de l'énergie absorbée par un lave-linge provient de la résistance électrique pour le chauffage de l'eau...

L'utilisation optimale passe donc par des cycles à plus basses températures (d'autant que les lessives actuelles sont désormais adaptées).

Inutile de laver son linge très sale à 90°C, le programme 60°C des nouveaux lave-linges suffit amplement et pour le linge sale courant 30°C/40°C est très bien adapté. Un cycle à 30°C/40°C consomme 3 fois moins d'énergie qu'un cycle à 90°C et un lavage à froid, 2 fois moins d'énergie qu'un lavage à 40°C.



Le programme

Utiliser la fonction « éco » symbolisée ou 1/2 charge de son lave-linge est un bon réflexe, c'est généralement 25 % de consommation en moins. De plus, la charge maximale du programme choisi doit être utilisée ... il faut faire des machines pleines plutôt qu'à moitié pleines ! Enfin, préférer un bon essorage dans le tambour de la machine à laver plutôt qu'un séchage dans le sèche-linge. Il existe aujourd'hui des machines avec des vitesses d'essorage de 2 000 tr/min. Attention cependant aux matières délicates (laine, par exemple).

L'entretien

Nettoyer souvent le filtre et vérifier les poches des vêtements avant lavage pour garantir un fonctionnement efficace de la machine. Pour les régions où l'eau est très calcaire, utiliser des balles de lavages pour éviter l'encrassement du tambour.

... ET À L'ACHAT ?

Bien choisir le lave-linge selon [l'étiquette énergie](#) (de A+ à A+++) et s'équiper d'un lave-linge d'une capacité qui correspond à ses besoins pour éviter un gaspillage d'eau et d'énergie.

D'après la directive européenne (2010/30/UE) d'étiquetage énergétique des lave-linges, la moyenne de consommation 0,77 kWh par cycle correspond à la classe énergétique A (pour une machine de 5 kg).

Depuis janvier 2015, la vente de lave-linges de classe inférieure à A est interdite et les plus performants (classe A+++) ont une consommation moyenne inférieure à 0,6 kWh par cycle (3).



Choisir un lave-linge qui consomme moins d'eau (inférieur à 40 litres), c'est aussi choisir un lave-linge plus économe en électricité.

CONSUMATION CACHÉE

Les appareils performants peuvent être le siège de consommations de veille importantes, les consommations étant mesurées en état de marche. Afin de supprimer toute consommation inutile, il devient alors nécessaire de les débrancher.

Sources

(1) INSEE - [Équipement des ménages en 2014](#)

(2) Association négaWatt - [Synthèse du scénario 2011-2050](#)

(3) [Guide Tipten](#)



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'intérieur...

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 congé.

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 (-> www.dr-watt.fr) 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

ENERTECH : www.enertech.fr

Défi Energie à Bruxelles : www.defi-energie.be

Econo-ecolo : www.econo-ecolo.org

Simple et Pratique : www.simplepratique.net www.simplepratique.net

Réseau éco-consommation : www.ecoconso.be

Idées maison : www.ideesmaison.com/Reduisez-votre-consommation-d.html

ADEME Lorraine : 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

Le centre de ressources de prioriterre : www.prioriterre.org/ong/centre-ressources.html

Pour les jeunes : www.mtaterre.fr

... et le site de Familles à énergie positive : www.familles-a-energie-positive.fr



Radios-réveils

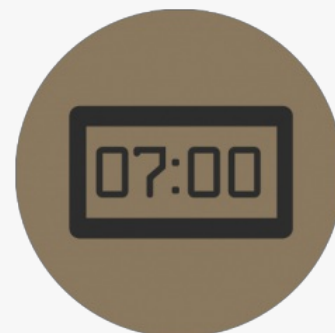
Radio et réveil ou radio-réveil ? Une vraie question à se poser !

En 2015, 62% des français.es possèdent un radio-réveil. Le taux d'équipement recule par rapport à 2014 (70%). (1)

Nous avons tous à portée de main une solution d'alarme... un bon vieux réveil ou nos téléphones portables qui peuvent faire le travail même en mode éteint durant la nuit... Nous avons quasiment tous accès à un équipement radio (à 99,5%). La question à se poser est : a-t-on vraiment besoin d'un radio-réveil ? Et la réponse nous est tout à fait personnelle !

Si nous pouvons nous en passer, il ne faut pas se priver... En effet le radio-réveil fonctionne en continu 24h/24 car on ne peut pas le débrancher.

Si le radio-réveil reste un incontournable, il faut vérifier la puissance qu'il appelle (grâce à un wattmètre). En terme d'efficacité énergétique, tous les équipements ne se valent pas avec des puissances appelées en fonctionnement variant de 8W à 3W. On privilégiera alors des modèles qui permettent la programmation d'une veille (de l'ordre de 1W) limitant la consommation électrique. Enfin l'option affichage au plafond est à éviter si on ne veut pas voir les consommations s'envoler.



Sources

(1) CSA - [Observatoire de l'équipement audiovisuel des foyers](#) (consulté en Février 2017)

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



100% COOPÉRATIF
FOURNISSEUR
D'ÉLECTRICITÉ
100% RENOUVELABLE



enercoop
L'énergie
militante



L'énergie est notre avenir, économisons-la !

www.enercoop.fr

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

