



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

Mon guide économies d'énergie

**enercoop**  
L'énergie  
militante





# 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 une 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.

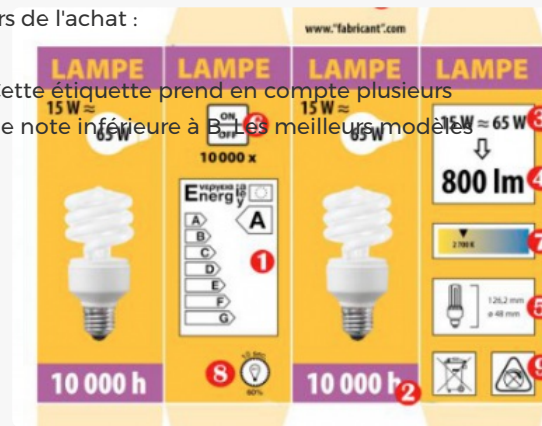
Plusieurs paramètres sont à regarder de près. Pas seulement la puissance électrique (habitude liée aux vieilles ampoules à incandescence et halogènes) mais également le flux lumineux, le nombre d'allumages/extinctions, la durée de vie en allumage, la température de couleur, etc.

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 3500 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'**IIRC** - indice de rendu de couleur, allant de 0 à 100%. Plus l'indice est élevé, mieux sera 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)



## 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



## 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 participant.e.s 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.

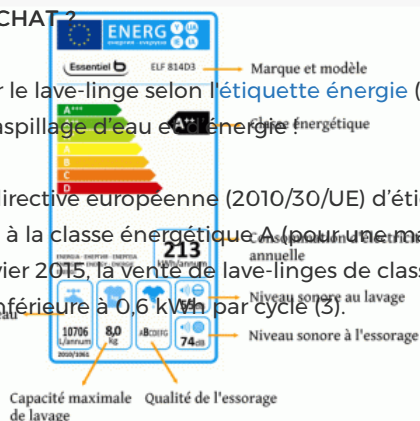
Pour les régions où l'eau est très calcaire, utiliser des balles de lavages pour éviter l'encrassement du tambour.

### ... 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.

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 Topten](#)



## Prises programmables

**Une solution bien utile pour faire disparaître de manière durable des consommations inutiles ! Suivez le guide : fonctionnement, exemple 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, la structure de son foyer... Une solution adaptée est la garantie d'une économie perenne. Les prises programmables sont une des solutions possibles.

### FONCTIONNEMENT

Les prises programmables (ou programmeurs) automatisent le démarrage et l'arrêt de l'appareil électrique branché dessus afin qu'il ne fonctionne que le temps que vous souhaitez. Inutile de faire fonctionner les appareils lorsque nous ne sommes pas à la maison. Ces prises vont jouer le rôle d'interrupteur, avec un allumage et une extinction selon des paramètres que nous pouvons déterminer.

La programmation se fait jour par jour permettant de prendre en compte les habitudes de week-end, différentes de celles de la semaine.

### UN PETIT EXEMPLE AVEC LA BOX INTERNET

1. La box internet est branchée sur une prise programmable.
2. L'allumage de la box est paramétrée en semaine de 6h30 à 8h30 et de 16h à 2h. Pour le week-end, l'allumage est programmé de 6h30 à 2h.

A 7h, lorsque l'on souhaite vérifier ses mails, l'opération est transparente... aucun souci

Lorsque les enfants rentrent à 16h30, ils ne se rendent compte de rien!

Si quelqu'un est malade en semaine ? Pas de panique, il n'est pas nécessaire de faire à nouveau tous les réglages. Une touche sur la prise télécommandée permet de supprimer la programmation pendant 24h.

Avec un tel programme la box est désormais éteinte la moitié du temps en semaine.

### POINT D'ATTENTION

Ces prises programmables, idéales pour faire des économies d'énergie, se trouvent en magasin de bricolage.

Faciles à programmer, 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 appellent plus que cette puissance.





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-captteurs : le Sud est absolument à privilégier, une orientation de Sud-Ouest à Sud-Est restant envisageable.

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.

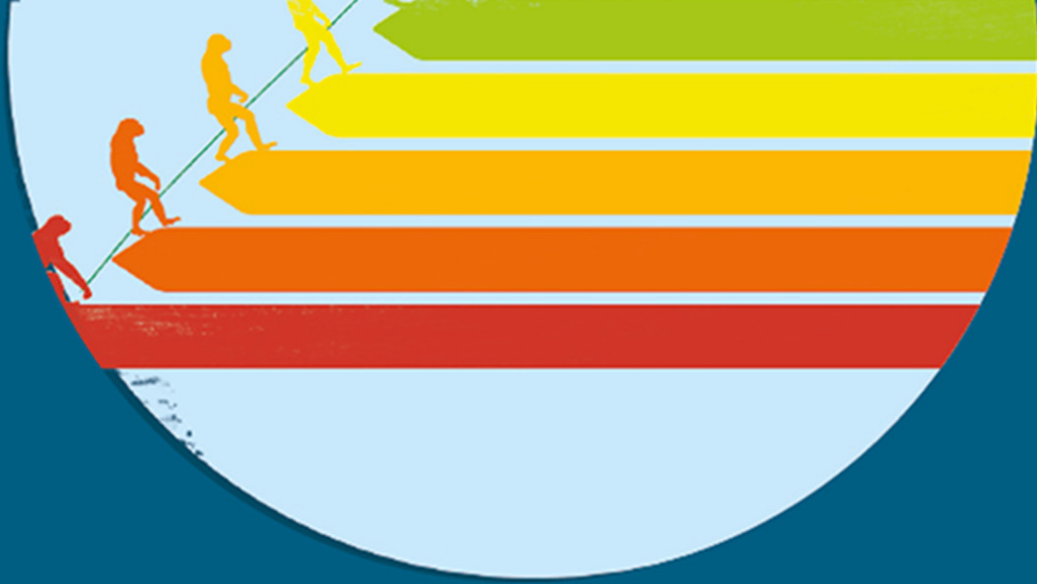
Aussi, il faut prévoir un appoint en été (par un chauffe-eau solaire par exemple, solution la plus pertinente lorsque possible).

## 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.

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





Enercoop - SCIC SA à capital variable - RCS Paris n° 484 233 094 - 1678 Quai de la Loire 75019 Paris - Janvier



**enercoop**  
L'énergie  
militante



L'énergie est notre avenir, économisons-la !

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

Contenu en ligne sur la page : <https://transition.enercoop.fr/EbookTest12/iframe>

