



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

Mon guide économies d'énergie

**enercoop**  
L'énergie  
militante





## Bouilloires

Comment bien utiliser sa bouilloire électrique ? Vaut-il mieux chauffer l'eau avec une bouilloire ou dans une casserole ? Quelques astuces concernant cet appareil familier de nos cuisines

Selon le Groupement Interprofessionnel des Fabricants d'Appareils d'Equipements Ménagers (GIFAM) il s'est vendu en 2015 environ 2,1 million de bouilloire. Un ménage sur deux en est équipé. (1)

Le rendement d'une bouilloire électrique est meilleur que celui de la casserole sur une plaque de cuisson. Il ne faut donc pas hésiter en cuisine à utiliser la bouilloire pour chauffer l'eau des pâtes... un gain de temps et un peu d'énergie gagnée.

Quelques astuces peuvent nous permettre d'optimiser les consommations électriques liées à notre bouilloire :

### Astuce 1 : Ne pas chauffer d'eau inutilement

Lorsque l'on chauffe 1 litre d'eau pour une petite tasse de thé inutile de nier le gaspillage d'électricité. Deux solutions pour remédier à cela : chauffer la juste quantité ou ressortir du placard le bon vieux thermos pour le reste de l'eau chaude... il est ainsi plus rapide et plus économe de revenir se servir.



### Astuce 2 : Éteindre la bouilloire dès les premiers frémissements

Dès que l'eau commence à bouillir on peut arrêter l'appareil et gagner ainsi un peu d'électricité...

### Astuce 3 : Entretenir sa bouilloire

Plus le tartre se dépose sur le serpentin de la bouilloire moins celle-ci est efficace et plus la consommation électrique est importante. Surveiller et détartrer est la clé d'économies d'énergie.

## À L'ACHAT

Pour les amateurs de thé on trouve désormais sur le marché des bouilloires isotherme qui combinent les fonctions classiques d'une bouilloire avec celles d'un thermos.

Privilégier les bouilloires munies d'un thermostat réglable, ça consomme moins d'électricité en adaptant la température souhaitée.

## Sources

(1) GIFAM - [Ventes du secteur électroménager – bouilloires](#) (consulté en Février 2017)



## 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.

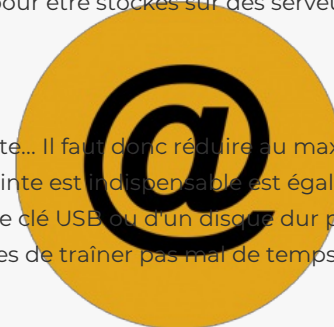
Un.e Français.e reçoit en moyenne 39 mails par jour. En 2015, 204 milliards de mails ont été envoyés dans le monde (hors spams) chaque jour contre 183 milliards en 2013, une progression de 11,5 % en 2 ans. (1).

## 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)



## Isolation : quelques indicateurs à connaître

Lorsque l'on souhaite rénover un bâtiment, il est important de choisir les matériaux qui correspondent aux performances souhaités. Les critères d'efficacité sont déterminés par plusieurs indicateurs.

La lecture d'un devis ou d'un dossier de demande de financement (comme pour la [prime CEE](#)) peut parfois s'avérer obscure, si l'on ne connaît pas la signification ces indicateurs et de quelques abréviations. Voici quelques définitions qui devraient faciliter cette lecture :

### Le coefficient de conductivité thermique

Le coefficient de conductivité thermique **lambda  $\lambda$**  exprime la **capacité de l'isolant à conduire la chaleur**. Plus  $\lambda$  est petit, plus le matériau est isolant. Les matériaux isolants courants ont un  $\lambda$  compris entre 0,025 et 0,05 W/m.K.

### La résistance thermique

La résistance thermique **R** exprime la **performance de l'isolant**. Exprimée en  $m^2.K/W$ , elle s'obtient par le rapport de l'épaisseur sur la conductivité thermique  $\lambda$  du matériau. Plus R est grand, plus la paroi est isolante.

## Le coefficient de transmission thermique

Le coefficient de transmission thermique  $U$  exprime la **performance des parois** composées de plusieurs matériaux. On utilise aussi  $U_w$  pour les fenêtres,  $U_g$  pour les vitrages et  $U_p$  pour les portes. Plus  $U$  est faible, plus l'isolation thermique est bonne.

## Le facteur de transmission solaire

Le facteur de transmission solaire  $Sw$  mesure la **proportion d'énergie transmise** au travers d'une paroi vitrée.

## Sources

Le guide pratique « [Isoler sa maison](#) »

Fiche « [Travaux de rénovation dans le logement](#) : la réglementation thermique »

[Guide des matériaux](#) (EIE 69)



## 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 précise 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.

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

Table 1.1 Croissance du trafic Internet mondial

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

Note: GB = gigabyte  
Source: Cisco (2013a), Cisco Visual Networking Index: Forecast and Methodology, 2012-2017, Cisco White Paper, Cisco Systems, Inc., San Jose, www.cisco.com/c/en/us/solutions/collateral/services/provider/ip-nbn-to-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.

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)



## Régulation et Programmation

La Régulation et et la Programmation sont indissociables des économies réalisables sur le poste chauffage.

### La régulation des températures

Afin de maintenir une température constante, et ajuster au mieux température, confort et coût sur la facture, il est important d'utiliser une régulation.

Pour les radiateurs électriques, il est possible de faire installer une régulation, associée à une sonde d'ambiance, elle permet de piloter les radiateurs.

Pour les radiateurs hydrauliques qui fonctionnent à eau chaude, les équiper de vannes thermostatiques. Elles permettent un réglage de la température pièce par pièce, à faible coût avec des économies potentielles de chauffage de 5 à 10 %.

Par ailleurs, ne pas hésiter à utiliser un thermomètre pour vérifier la température.

### La programmation des températures

La programmation est un très bon complément à la régulation. Elle permet d'affiner les consignes souhaitées en fonction des plages horaires. Préférer programmer 16°C la nuit, et 20°C à partir de 6h30, pour avoir une température confortable dès le petit déjeuner. De même, lors d'un départ en week-end, cela permet de programmer une température hors-gel et d'avoir une température confortable pour le retour.

Les économies de chauffage liées à la programmation sont estimées à 10-20 % (même si un thermostat d'ambiance est déjà présent).

Enfin plus généralement, le corps humain a besoin d'environ une semaine pour s'acclimater à une nouvelle température : prendre le temps avant de pousser le chauffage est à creuser !

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



**enercoop**  
L'énergie  
militante



L'énergie est notre avenir, économisons-la !

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

Enercoop - SCIC-SA à capital variable - RCS Paris n° 484 223 094 - 1978 Quai de la Loire 75019 Paris - 31 janvier 2017