



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

Mon guide économies d'énergie

enercoop
L'énergie
militante





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 détournés de l'écran pendant une durée importante... un coup de fil, quelqu'un qui sonne à la porte, un 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](#)

Sources

(1) [Green IT](#) (consulté en Février 2017)



Plaques de cuisson

Les plaques de cuisson sont très répandues en France. Elles cohabitent avec des rosières 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 courante mais la plus gourmande en énergie reste sans conteste la plaque électrique. Ensuite viennent les plaques vitrocéramiques puis

plaques en fonte. Les plaques les plus économes en énergie sont les plaques à induction, qui restent toutefois plus chères à l'achat.

Comment bien utiliser ses plaques ?

- Utiliser des **casserolés adaptés 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.



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 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 pérenne. 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'opère 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.

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



enercoop
L'énergie
militante



Enercoop - SCIC SA à capital variable - RCS Paris n° 464 233 094 - 1678 Quai de la Loire 75019 Paris - Janvier 2017



L'énergie est notre avenir, économisons-la !

www.enercoop.fr

