



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 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.

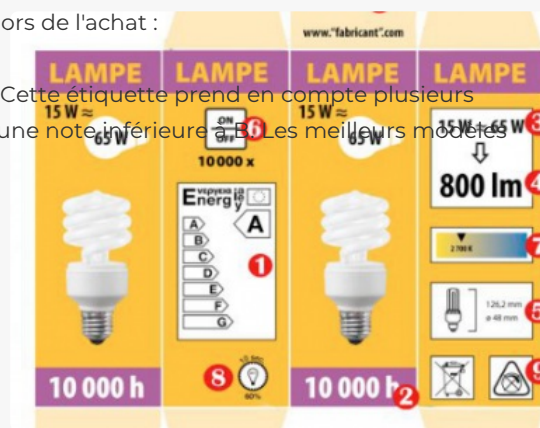
Plusieurs paramètres sont à regarder de près. Pas seulement la puissance électrique (habitude liée aux vieilles ampoules à incandescence et halogènes) mais également le flux lumineux, le nombre d'allumages/extinctions, la durée de vie en allumage, la température de couleur, etc.

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 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)



## Aspirateurs

**Nettoyez, changez régulièrement les sacs à poussière et les filtres : une fois obstrués par la poussière, la puissance d'aspiration diminue et le moteur doit faire des efforts supplémentaires pour de moins bons résultats, générant une surconsommation d'énergie.**

aspi

Nettoyez, changez régulièrement les sacs à poussière et les filtres : une fois obstrués par la poussière, la puissance d'aspiration diminue et le moteur doit faire des efforts supplémentaires pour de moins bons résultats, générant une surconsommation d'énergie.

## Sources

testx



## Box Internet et Modems

**Comment faire fonctionner sa box Internet au mieux en évitant les consommations inutiles ?**

En 15 ans, le taux d'équipement en connexion internet à domicile a presque été multiplié par 6 atteignant en 2015 83% (1). Une petite révolution qui a un impact important sur la facture d'électricité. Les box Internet et modem entrent dans le Top 5 des appareils les plus consommateurs des participants aux formations Dr Watt (hors chauffage, climatisation et eau chaude).

### UNE BOX TOUJOURS ALLUMÉE ?

La seule raison qui pourrait nous pousser à laisser notre box Internet allumée en permanence est l'utilisation du téléphone fixe associé. On oublie bien souvent que nous bénéficions via ces appareils d'un répondeur téléphonique qui prend le relais lorsque la box est éteinte. Il est donc conseillé dans un tel cas de débrancher la box lorsque nous ne sommes pas présent.e.s dans nos logements. Face à l'enjeu énergétique, il ne faut pas hésiter.

### UNE BOX EN VEILLE ?

On constate bien souvent que la consommation d'une box en veille ou éteinte mais toujours branchée varie peu. Si l'on veut vraiment réduire

consommation, il faut donc la débrancher. Alors éteindre les box les abîme-t-elles ? Les discussions peuvent être longues à ce sujet... De nombreux/euses sociétaires, client.e.s, salarié.e.s d'Enercoop font cela tous les jours et leurs témoignages sont positifs.

D'un point de vue pratique, malheureusement la box est bien souvent peu accessible (avouons que ce n'est pas le plus bel accessoire de décoration d'intérieur) et perdue au milieu de nombreux branchements.



Il existe néanmoins des solutions pour arrêter nos box sans avoir à se faufiler sous le bureau... si toute la famille se sent concernée, une [prise ou multiprise interrupteur](#) peut-être la solution, si le foyer a des horaires hebdomadaires réguliers, une [prise programmateur](#) est facile à installer ; enfin si les horaires du foyer sont très variables, les [prises télécommandées](#) sont une bonne solution.

## Sources

(1) Source: CREDOC, Enquêtes sur les «Conditions de vie et les Aspirations».



## 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).





Tout comme pour d'autres appareils, vous trouverez dans cette fiche des conseils de petits gestes sur le four (permettant de grosses réductions de consommation parfois) et une vue sur l'achat, moment crucial quant à l'efficacité énergétique d'un appareil.

Nombreux sont les fours dans les foyers français. Ceux qui sont alimentés par de l'électricité sont majoritaires. Bien que peu utilisés (sur une journée, par rapport à un réfrigérateur par exemple), la consommation d'électricité est importante du fait des appels de puissance électrique conséquents lors d'une cuisson. Que faire pour réduire la note salée ... ?

## Astuces d'utilisation du four

**Astuce n°1 :** Vérifier régulièrement les charnières et les joints de portes pour tester ses équipements et éviter toute déperdition d'énergie lors de l'utilisation du four.

**Astuce n°2 :** Ne pas ouvrir la porte du four inutilement, la baisse de chaleur nécessite un appel de puissance supplémentaire pour remettre la température du four à niveau.

**Astuce n°3 :** Être vigilant quant à l'extinction ou la mise en veille hors périodes d'utilisation. Certains appareils consomment de l'énergie même éteints. Le simple fait de couper l'alimentation de ces appareils permet de faire des économies d'énergie.

**Astuce n°4 :** La durée de préchauffage doit être réduite (inférieure à 10 minutes). Un four de bonne qualité n'a pas besoin d'être allumé trop longtemps à l'avance dans une phase de préchauffage.

**Astuce n°5 :** La température de préchauffage ne doit pas être supérieure à celle nécessaire. Le four est équipé d'un thermostat et permet d'ajuster exactement la température que vous souhaitez avoir et cela le plus rapidement possible. Par exemple, si vous avez besoin d'une température de 150°C, il est inutile de mettre 200°C pour « aller plus vite ». Vous risquez d'oublier votre four, de le faire monter à des températures plus élevées sans en avoir besoin et par conséquent de consommer de l'énergie inutilement.



## ... ET À L'ACHAT ?

Bien choisir le four selon l'étiquette énergie (de A + à A +++).

L'**étiquette énergie** est obligatoire notamment pour les fours et les hottes ; elle renseigne sur les consommations d'énergie de ces appareils. Cette étiquette tient compte des progrès réalisés en matière de performances énergétiques.

C'est pour cela qu'au fil des ans de nouvelles classes se rajoutent au-delà de A (A+, A++ et A+++); cette multiplication des « + » est censée évoluer dans les prochaines années pour apporter plus de clarté aux consommateurs avec une échelle allant simplement de A à G.



## Lavage du linge à froid ... ou pas ?

Quel appareil est aussi présent dans nos logements que la télévision ? Avec un taux d'équipement de 95%, nous parlons du lave-linge. Comment optimiser les consommations de ce dernier tout en garantissant un linge propre ? Dr Watt fait le tour de cette thématique, et ça se passe ici.

Avec environ 200 kWh de consommation annuelle moyenne, le lave-linge fait partie des appareils les plus consommateurs de nos foyers. La consommation principale de ceux-ci est due au chauffage de l'eau. On estime en moyenne que ces consommations pour chauffer l'eau sont d' (1):

- 68% pour un cycle de 30-40°C
- 77% pour un cycle à 60°C
- 86% pour un cycle à 90°C

## Il est clair que cet impact est considérable, alors lavage à froid ou pas ?

Afin de préserver les couleurs et les fibres de notre linge, il est préférable de laver à la température la moins élevée possible. Parfait accord entre les économies d'énergie et la durée de vie de nos vêtements !

Mais, n'oublions pas que le rôle premier d'un lave-linge est de... laver le linge c'est à dire enlever les tâches et éliminer les bactéries. Or, ces deux résultats sont plus faciles à obtenir avec une température élevée.

### *Alors, que faire ?*

Le linge peu sale, quotidien, qui n'est pas particulièrement tâché peut-être lavé sans souci à basse température ou à froid avec de très bons résultats. L'utilisation de boules de lavage et de battoirs aidera, en plus, à "casser" la saleté avec une moindre quantité de lessive. Sauf spécificité sanitaire, priorité à la basse température : 30°C, 20°C ou froid !

Il est donc souhaitable de trier le linge selon le degré de saleté, l'usage et l'utilisateur/trice (personne malade, bébé, etc). En effet, une priorité peut-être la chasse aux micro-organismes et bactéries. Si on ne considère que les acariens, ceux-ci ne résistent pas à une température de 60°C. Néanmoins il faut savoir que l'action mécanique du lavage en machine permet à elle seule d'en éliminer 95% (2).

Faire de temps en temps, lorsque nécessaire, une machine à 60°C permettra d'éviter les mauvaises odeurs du lave-linge en éliminant les bactéries. Dans cet objectif, laissez la porte de votre appareil ouverte lorsque vous ne l'utilisez pas.

Enfin, pensez à la fonction Eco ou 1/2 charge et n'oubliez pas l'entretien du filtre ! L'ensemble de ces actions de "sobriété énergétique" aura un impact sur votre facture.

## Si vous envisagez d'acheter un nouveau lave-linge

Cap sur l'étiquette énergétique en favorisant un classe A++ ou A+++ ! Observez également la consommation annuelle d'eau et la qualité de l'essorage : un linge bien essoré signifie moins de temps de séchage... ou d'énergie si vous avez un sèche-linge !

Pensez à prendre un appareil adapté à sa future utilisation : choisir la capacité maximale de lavage selon le nombre (ou le type) d'utilisateurs/trices.

Pour vous aider à choisir parmi les appareils les plus économes de façon éclairée, rendez-vous sur <http://www.guidetopten.fr/>

## Sources

(1) : [Amoes](#) (consulté le 31 Janvier 2018)

(2) : [Santé Magazine](#) (consulté le 31 Janvier 2018)



## 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 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.e 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.

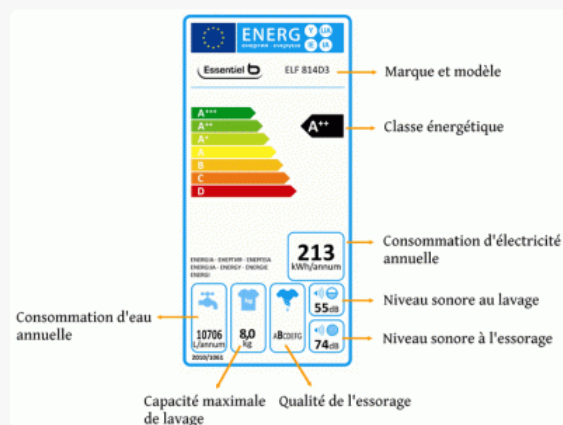


### Le programme

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.

## CONSOMMATION 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



Le froid alimentaire, réfrigérateur combiné et congélateur, représente en moyenne 15% de la consommation électrique totale d'un ménage hors chauffage. Même si leur puissance de fonctionnement paraît faible, ces appareils fonctionnent à longueur d'année ! Que faire pour réduire la consommation ?

Tout plein de conseils pour réduire la consommation de ces appareils allumés toute l'année (ou presque).

**Astuce n°1** : Laisser 5cm au moins entre le mur et le dos de l'appareil pour éviter la surchauffe, qui augmente les consommations électriques.

**Astuce n°2** : La poussière accumulée derrière le réfrigérateur augmente sensiblement la consommation d'électricité (toujours des histoires de surchauffe)... veiller à nettoyer les grilles arrières régulièrement.

**Astuce n°3** : Laisser la porte ouverte le moins longtemps possible.

**Astuce n°4** : Dégivrer fréquemment le réfrigérateur, au delà de 3mm, le givre crée une isolation qui engendre une surconsommation électrique de 30%.

**Astuce n°5** : Faire refroidir les plats en dehors du réfrigérateur et les couvrir, pour éviter que ça produise du givre.

**Astuce n°6** : Vérifier les joints des appareils, toujours pour éviter la formation de givre et pour minimiser les déperditions de froid. Et si besoin, changer les joints.

**Astuce n°7** : Éloigner les appareils de froid de toute source de chaleur et si possible, placer le réfrigérateur dans un endroit non chauffé.

**Astuce n°8** : Laisser décongeler les aliments dans le réfrigérateur... celui-ci profitera de la "fraîcheur" dégagée.

### Réglages

Prendre le temps de bien régler le thermostat des appareils et ne pas hésiter à utiliser un thermomètre pour les thermostats mécaniques.

Les réglages recommandés :

- 4° pour le réfrigérateur
- -18°C pour le congélateur

C'est le geste le plus important car un degré de moins équivaut à 5 % de consommation de l'appareil en plus.

## Pour aller plus loin

> Cette [fiche](#) pour bien comprendre ce qu'il faut prendre en compte lors de l'achat d'un nouveau réfrigérateur

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





Enercoop - SCIC-SAA à capital variable - RCS Paris n° 484 223 094 - 167B, Quai de la Loire 75019 Paris - Janvier 2017



**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/EbookTrucs/iframe>

