



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.

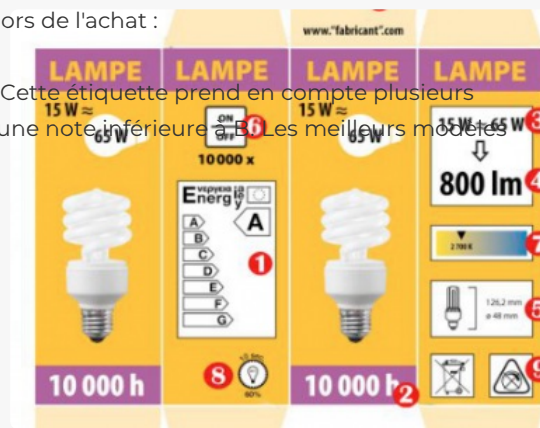
Plusieurs paramètres sont à regarder de près. Pas seulement la puissance électrique (habitude liée aux vieilles ampoules à incandescence et halogènes) mais également le flux lumineux, le nombre d'allumages/extinctions, la durée de vie en allumage, la température de couleur, etc.

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



## Cafetières expresso

### Un petit café vous ferait plaisir ? Quelques infos utiles...

Selon le Groupement Interprofessionnel des Fabricants d'Appareils d'Equipements Ménagers (GIFAM) il s'est vendu en 2016 environ 1,27 millions de cafetières expresso. (1)

La plus grande partie de l'électricité qui est consommée par la cafetière l'est pour maintenir l'eau du réservoir chaude (à 85/90 °C).

Il faut donc éteindre directement après le dernier café coulé, car sinon la machine prépare directement l'eau chaude pour le café suivant.

Les machines les plus efficaces sont équipées d'un mode veille qui se déclenche au bout d'un temps donné... mais bien sûr ce mode n'est pas anodin ! La mesure avec un wattmètre nous en dirait plus.



# Sources

(1) GIFAM - Ventes du secteur électroménager - Cafetières Expresso



## Consoles de jeux vidéo

Quelques informations pour comprendre comment mieux utiliser sa console de salon...  
passage obligé !

Selon Médiamétrie, plus d'un foyer français sur deux est équipé en console de jeux en 2014. (1).

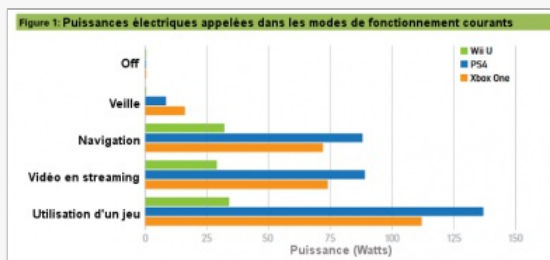
Constat sans appel...

Les consoles de jeux sont de plus en plus gourmandes en électricité au fur et à mesure des années et des nouvelles versions. Cela est dû à une augmentation des performances graphiques, de rapidité... et également à de nouvelles fonctionnalités (modes vidéo, Tv...

Pour exemple, La Xbox One et la PS4 consomment deux à trois fois plus d'énergie que les derniers modèles de leurs prédécesseurs, la Xbox 360 et la PS3 (2).



Les consoles disposent de plusieurs modes permettant différentes fonctionnalités et qui appellent des puissances différentes comme le montre le graphe ci contre (2).



- La navigation : Utilisation de l'écran de menu pour naviguer entre différentes fonctions
- Jeu : Utilisation active d'un jeu
- Vidéo en streaming : Affichage d'un film Netflix haute définition (HD) (diffusé en continu)
- Mode TV : Utilisation de la console pour contrôler le téléviseur et afficher les programmes ou le guide des programmes à partir d'un câble, satellite,...
- Mode veille : La console reste connectée à Internet et peut fournir des fonctions secondaires limitées telles que la charge des périphériques usb et la réactivation via commande vocale (pour Xbox One)
- Off : Mode de puissance la plus faible, dont la seule fonction disponible est la réactivation à partir du bouton d'alimentation ou du contrôleur de la console

Une fois tout cela posé il est temps de voir les astuces qui permettent de réduire la consommation de nos consoles de salon :

### 1er réflexe

Le 1er réflexe à avoir est bien évidemment de ne pas laisser sa console en veille et de la déconnecter complètement du réseau lorsque l'on ne joue pas (une prise bouton ou une prise télécommandée peut être utile pour certains). Une Xbox One en mode veille sur une année consomme autant qu'un combiné Frigo-Congélateur A+++ de 300 litres... Lorsque l'on sait que le 1er poste des ménages en électricité spécifique est le poêle à bois... cela donne justement... froid dans le dos !

### 2ème réflexe

Les consoles ont de nouvelles fonctionnalités qui font doublon avec d'autres appareils... mais regarder de la vidéo en streaming via une console consomme beaucoup plus que via un ordinateur ou une tablette... alors retour au 1er réflexe.

### 3ème réflexe

Dans la trempe du 2ème... mais cette fois-ci concernant l'option TV qui est à éviter absolument. Selon le NRDC (2), certaines consoles soutireraient 72W pour... contrôler le téléviseur et afficher les programmes ou le guide des programmes ! Retour au 1er réflexe !!!

#### 4ème réflexe

L'utilisation de chargeurs adéquats ou de piles rechargeables pour les accessoires de console non filaires est conseillé.

## Sources

(1) GFK – CNC : [Le marché du jeu vidéo en 2014](#) (consulté en Février 2017)

(2) Natural Resources Defense Council (NRDC) - [The Latest Generation Video Game Consoles](#) (Consulté en Février 2017)

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





L'énergie est notre avenir, économisons-la !

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

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

