



**Quelques solutions
pour réduire votre consommation d'énergie**

Réduire ma consommation d'électricité

Eclairage

Des LED, oui mais pas pour la déco

Les lampes à LED consomment peu d'électricité et durent longtemps (jusqu'à 40 000 h), de quoi compenser leur prix d'achat. C'est la meilleure solution d'éclairage domestique, à condition qu'elles durent plus de 20 000 heures et soient bien classées sur l'étiquette énergie.

Les lampes à LED permettent de jouer sur la teinte de la lumière pour créer des ambiances adaptées aux différentes pièces (cuisine, salon, chambre...). Préférez les blancs chauds de 2 700 à 3 500 kelvins pour le salon et les chambres et optez pour une lumière plus dynamique dans la cuisine ou la salle de bain (3 500 à 4 500 kelvins).

Attention à l'effet « LED de déco » qui apparaissent de plus en plus sur des meubles. **Ces LED ne sont d'aucune utilité pour l'éclairage mais consomment pourtant de l'électricité.**

Ne pas laisser allumer des lumières inutilement.

Éteindre les lumières en sortant d'une pièce.

Privilégier les couleurs claires pour décorer votre intérieur (murs, sols...) car elles réfléchissent mieux la lumière alors que les couleurs sombres l'absorbent.

Placer les canapés, bureaux près de fenêtres et profitez le plus longtemps possible de la lumière naturelle.

Installer un éclairage efficace.

On profite le plus possible de la lumière naturelle, qui est gratuite : on lave ses fenêtres, on ouvre les rideaux, on préfère les couleurs claires pour les murs, on ne place pas le mobilier de façon à ne pas entraver la diffusion de la lumière dans la pièce...

On choisit l'éclairage en fonction de l'usage : pas trop agressif pour une lampe de chevet, assez puissant pour le plafonnier de la cuisine ou de la salle à manger. La quantité de lumière est exprimée en lumens et est toujours indiquée sur les emballages. Pour obtenir une quantité de lumière donnée, les ampoules ont besoin de plus ou moins de puissance selon leur type.

Par exemple, pour donner 750 lumens (de quoi éclairer une pièce moyenne avec une lampe au plafond) :

- une ampoule à incandescence a besoin de 60W ;
- une ampoule économique utilise cinq fois moins de puissance (12W) ;
- une LED nécessite pratiquement dix fois moins de puissance (6 W).

En optant pour une ampoule led, **l'économie est de 27€/an** pour une ampoule et son achat est récupéré en quelques mois.

Les performances des LED s'améliorent sans cesse tandis que leurs prix diminuent. Elles peuvent remplacer n'importe quelle ampoule, il faut juste vérifier que la quantité de lumens est suffisante pour ne pas être déçu.



Electro-ménagers

Privilégier le programme « **Eco** » du lave-linge et du lave-vaisselle.

Le programme « Eco » est désormais noté « Eco 40-60 » sur les nouveaux lave-linges.

Le programme « Eco » permet d'économiser de l'eau et de l'énergie même si la durée du cycle est plus élevée. Le temps de trempage et le lavage sont plus longs mais l'eau est moins chauffée. Or, c'est le chauffage de l'eau qui consomme le plus d'électricité.

Attention à ne pas confondre le programme « Eco » avec le programme rapide.

pour la vaisselle le programme Eco consomme jusqu'à 45 % d'électricité en moins qu'un programme intensif.

En n'utilisant que le programme Eco pour laver le linge, on peut économiser **15 % d'électricité**. Et en choisissant le programme **30 °C, plus de 50 % d'électricité**.

Attention cependant à faire fonctionner de temps en temps votre lave-linge avec un programme haute température pour éviter que le tuyau d'évacuation et le tambour ne s'encrassent (la lessive peut laisser des dépôts gras sur les surfaces surtout si on a tendance à surdoser).

Ne faire fonctionner son lave-linge et lave-vaisselle **que lorsqu'ils sont pleins**.

La demi-charge du lave-linge consomme moins d'eau mais tout autant d'électricité ! Attendez plutôt que le tambour soit rempli pour faire fonctionner votre appareil.

Chaque ménage effectue environ **200 cycles de lavage par an**. En remplissant mieux le tambour, on pourrait éviter 30 cycles et économiser environ **15 % d'électricité pour le lavage du linge**.

On se sert de son lave-vaisselle en moyenne 3 à 5 fois par semaine et 18 % des ménages l'utilisent même tous les jours. Autant le faire fonctionner uniquement s'il est plein.

Ne pas utiliser systématiquement le sèche-linge.

Astuce : pour faire fonctionner votre sèche-linge moins longtemps, essorez bien le linge dans le tambour du lave-linge. L'extraction mécanique de l'humidité est 100 fois plus économe que l'extraction thermique dans le sèche-linge.

Choisir des électroménagers économes.

Les gros appareils électroménagers (machine à laver, lave-vaisselle, frigo...) consomment chacun entre 150 et 560 kWh/an.

Avant l'achat, il faut bien réfléchir à ses habitudes pour prendre l'appareil le plus adapté. Inutile de choisir un lave-linge de grande capacité pour un couple qui lessive deux fois par semaine !



Appareils	Consommation annuelle pour un appareil efficace	Consommation annuelle pour un appareil économe	Gain annuel avec un appareil économe
<u>Combiné frigo/congélateur</u> (275 l)	245 kWh	125 kWh	60 €/an
<u>Machine à laver</u> (8kg)	195 kWh	150 kWh	22 €/an
<u>Lave-vaisselle</u> (12 couverts)	225 kWh	175 kWh	25 €/an
<u>Sèche-linge</u> (8kg)	560 kWh	170 kWh	195 €/an
Ordinateur	250 kWh	50 kWh	100 €/an
Aspirateur traîneau	60 kWh	30 kWh	15 €/an
TV (100 cm)	145 kWh	55 kWh	45 €/an

En magasin, on consulte l'**étiquette énergie pour comparer les appareils** : elle renseigne notamment la classe énergétique et la consommation d'électricité en kWh par an.

Le sèche-linge est un des électros les plus gloutons.

Si possible, on s'en passe. Ou on l'utilise moins souvent : dès que possible, on fait sécher son linge à l'extérieur ou sur un étendoir dans une pièce bien ventilée. Si on en fait un usage intensif, on opte pour un sèche-linge avec pompe à chaleur. Il est plus cher à l'achat mais consomme deux à trois fois moins que les autres. C'est 100 à 200 € gagnés sur sa facture chaque année.

Les petits électroménagers ont une consommation plus faible mais on peut aussi viser les plus économes au moment de l'achat. L'étiquette énergie est présente sur les aspirateurs et les hottes de cuisine.

Utiliser correctement les appareils.

Tout le monde sait utiliser un lave-linge ou un aspirateur, mais avec la multiplication des programmes et des fonctions, on y perd parfois son latin !

On prend donc le temps de bien lire le mode d'emploi de ses appareils pour employer au mieux leurs fonctions.

Pour les machines à laver, sèche-linge et lave-vaisselle par exemple, la consommation d'énergie (et d'eau) sont très variables d'un programme à l'autre. Dans le mode d'emploi, un tableau reprend obligatoirement la consommation de chaque programme. Autant le consulter pour prendre de bonnes habitudes dès le départ. Le programme économique des lave-linge et lave-vaisselle dure plus longtemps mais consomme moins d'eau et d'électricité (20 à 30% d'économies). On en fait son programme par défaut.

On pense aussi à bien entretenir ses appareils. Par exemple, **on dégivre régulièrement son congélateur** (2 mm de givre c'est environ 10 % de consommation supplémentaire et 5 mm de givre c'est + 30% de consommation), **on nettoie les filtres du sèche-linge, lave-vaisselle, lave-linge, aspirateur ...**



TV- multimédias

Éteindre les veilles.

Des progrès importants ont été faits pour limiter la consommation des veilles : un règlement européen limite leur puissance à 0,5 W pour un certain nombre d'appareils. Elle reste cependant de **2 W pour les appareils connectés à Internet**.

Éteindre les veilles peut permettre d'économiser jusqu'à 15 % de la facture d'électricité (hors chauffage et eau chaude), soit plus de 100 € / an.

Garder en veille les équipements audiovisuels et informatiques, les appareils de cuisson et le petit électroménager (cafetière, machine à pain...) n'est pas très utile. Débrancher une machine expresso (qui contient une veille cachée) permet d'économiser 3 à 4 € par an.

Pour les lave-linge et lave-vaisselle, les veilles servent souvent à la détection des fuites d'eau et il **n'est pas judicieux de les déconnecter**.

Le bon geste : utilisez des multiprises à interrupteur qui permettent de brancher plusieurs appareils et de les éteindre tous en même temps.

Limiter la taille et la luminosité de la TV.

Des téléviseurs toujours plus grands entrent dans les salons, mais ils consomment plus d'électricité : **un téléviseur de 160 cm (diagonale) consomme autant que 3 ou 4 téléviseurs de 80 cm**.

En diminuant la luminosité de la télévision manuellement ou par contrôle automatique, vous diminuerez la consommation électrique de votre appareil d'environ 25 %.



Ne pas laisser brancher les ordinateurs et consoles de jeux quand vous ne les utilisez pas.

Souvent laissés en veille ou en pause, ces appareils consomment inutilement de l'électricité. Mieux vaut les éteindre complètement quand on ne s'en sert plus. Éteindre la box quand vous n'en avez pas besoin.

Une box, un décodeur reste souvent allumée 24 h sur 24 et peut consommer **plus de 200 kWh par an, soit autant que le lave-linge**.

Vous pouvez économiser environ 25 % de la consommation électrique de la box en l'éteignant la nuit.

Traquer les consommations cachées.

Des chargeurs qu'on laisse branchés, des appareils qui restent allumés en permanence, des transformateurs qui chauffent : autant de consommations inutiles d'électricité.

CONSOMMATION D'ÉLECTRICITÉ ANNUELLE EN KWH

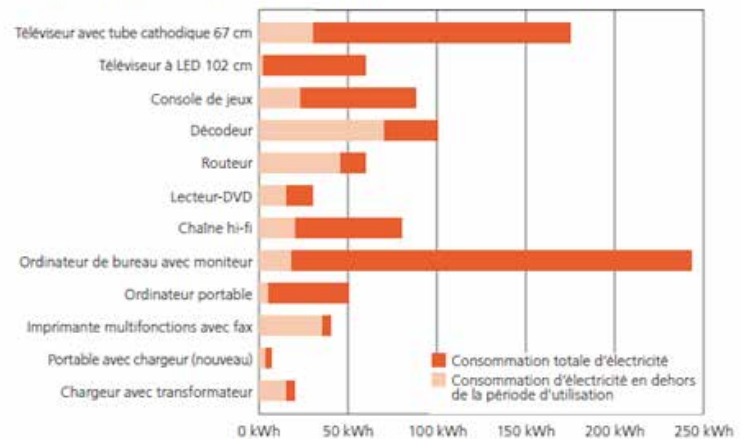


schéma n°6 : consommation d'électricité des appareils, y compris en dehors des périodes d'utilisation
(Source : étude de l'OPEN sur la consommation des appareils en mode veille dans les foyers, S.A.F.E.)

En orange clair : la part de consommation d'énergie en veille. Source : "L'efficacité énergétique dans les ménages", Suisse énergie, 2016

Si on les additionne, cela donne facilement une puissance de 25W pour des systèmes non utilisés. Sur l'année, en imaginant une consommation inutile de 20h par jour, on consomme 180 kWh. Soit 90€ par an qui ne servent à rien et qu'on pourrait aisément garder en poche.

Une directive européenne limite la consommation de veille des principaux appareils (télévision, ordinateur...). Mais on oublie souvent les périphériques associés à ces appareils : décodeur, modem, imprimante, disque dur... On peut brancher tout cela sur des multiprises à interrupteur. Et on prend l'habitude de tout éteindre d'un clic quand on a fini ou en tout cas la nuit et quand on est absent.

Chauffage

Bien utiliser son chauffage

Quel que soit le système de chauffage installé, la manière de l'utiliser est importante pour éviter les gaspillages.

L'idéal pour gérer le chauffage central et économiser jusqu'à 25% d'énergie : un thermostat et des vannes thermostatiques. Avec ces deux éléments, on maîtrise la température dans chaque pièce de manière à équilibrer parfaitement confort et économies.

Mais encore faut-il bien programmer son thermostat et régler ses vannes. On chauffe à 19 ou 20°C quand on est là. **Mais on baisse la température la nuit et quand on est absent : on ne chauffe plus qu'à 15 ou 16°C.** On épargne ainsi **15 à 20% de chauffage**, soit une économie de **540 € par an**.

On peut aussi diminuer le chauffage d'un degré (19 au lieu de 20°C par exemple). **On économise encore 7% sur sa consommation, soit un gain supplémentaire de 170 €/an/°C en moins.**

Bloquer les entrées d'air froid

Fermer les inserts de cheminées, les portes qui donnent sur des locaux non chauffés (sous-sol, cave, cellier...). Calfeutrer au besoin les portes, donnant sur l'extérieur ou sur des pièces non chauffées, avec des boudins en bas des portes. **En revanche, ne bouchez jamais les grilles de ventilation, elles sont essentielles pour maintenir une bonne qualité de l'air dans votre logement.**



Baisser le chauffage en cas d'absence

Inutile de chauffer les pièces à la même température que si vous étiez là. Lors d'une absence pour la journée, baisser de quelques degrés la température de votre logement. Si vous vous absentez quelques jours, pensez à mettre votre système de chauffage en position hors gel.

Conserver la chaleur à l'intérieur

Fermer toujours vos volets/les rideaux dès que la nuit tombe et que les températures rafraichissent. Tirer les rideaux. Vous évitez ainsi que le froid rayonne dans le logement et l'ambiance de la pièce sera plus confortable sans avoir besoin de pousser le chauffage.

Lors de périodes de grand froid, gardez les volets/les rideaux fermés même en journée si vous n'êtes pas chez vous. Vous freinerez ainsi les déperditions de chaleur par les vitrages.

Utiliser les vannes thermostatiques

Les vannes thermostatiques commandent l'entrée d'eau chaude dans les radiateurs pour qu'ils chauffent plus ou moins. Elles permettent de limiter la température de chaque pièce grâce à leurs numéros qui correspondent à des températures. **On évite ainsi de chauffer pour rien.**

Par exemple :

- On est à la maison le week-end et on passe sa journée entre la cuisine et le salon, où se trouve le thermostat réglé sur 19°C. Les vannes y sont ouvertes à fond (sur 5). Dès que la pièce atteint 19°C, le thermostat dit à la chaudière d'arrêter de chauffer. La température est parfaite toute la journée.
- On règle les vannes des radiateurs sur 2 dans les chambres, elles sont alors chauffées seulement à 16-17 °C, ce qui est parfait si personne ne les occupe et qu'on y va juste pour dormir. Évidemment, si un enfant y joue, on augmente plutôt la vanne sur 3 (20°C). Et on consomme ainsi seulement ce qui est nécessaire au confort.

Quel réglage en fonction de la pièce ?

Position de la vanne	Température	Exemple de pièce	Si la chaudière est en marche, le radiateur...	Si la chaudière ne chauffe pas, le radiateur...
0	Vanne fermée	Couloir	... ne chauffe pas	... ne chauffe pas
*	Antigel		... chauffe si la température descend sous les 7°C	... ne chauffe pas
1	12-14°C	Chambre inoccupée	... chauffe tant que la pièce n'atteint pas 12 ou 14°C	... ne chauffe pas
2	16 – 17°C	Cuisine	... chauffe tant que la pièce n'atteint pas 16 ou 17°C	... ne chauffe pas
3	20°C	Chambre occupée en journée	... chauffe tant que la pièce n'atteint pas 20°C	... ne chauffe pas
4	23-24°C	Salle de bain occupée	... chauffe tant que la pièce n'atteint pas 23 ou 24°C	... ne chauffe pas
5	28°C	Pièce avec le thermostat Si pas de thermostat : éviter de mettre des vannes sur 5	... chauffe jusqu'à la température fixée au thermostat si pas de thermostat : chauffe jusque 28°C	... ne chauffe pas

Quelques astuces sur les vannes thermostatiques

- Rien ne sert d'ouvrir toutes les vannes sur 5 en espérant que la pièce se réchauffe plus vite ! Cela ne chauffe pas plus vite mais jusqu'à une température plus élevée.
- Dans la pièce où le thermostat est installé, les vannes doivent être sur 5 (grandes ouvertes). Il n'y aura pas de surconsommation car c'est le thermostat qui limite le chauffage à la température demandée.
- En été, on coupe la chaudière (ou juste la fonction « chauffage » si elle produit aussi l'eau chaude pour les robinets). Et on met toutes les vannes sur 5 pour éviter que le mécanisme de la vanne ne se grippe.
- Si les vannes thermostatiques ne fonctionnent pas correctement (par exemple le radiateur chauffe quelle que soit la position de la vanne ou, au contraire ne chauffe plus tout), on vérifie que le pointeau n'est pas coincé : on enlève la tête de la vanne et on fait aller le pointeau d'avant en arrière avec un pince ou on tape dessus avec un petit marteau.



Éviter les courants d'air

Le moindre courant d'air donne une désagréable sensation de froid, même lorsque la pièce est bien chauffée. Pour compenser, on a tendance à augmenter la température du chauffage. **Pour améliorer le confort sans consommer plus, on traque les courants d'air. Le gain est de 10 à 45€ par ouverture colmatée, selon Homegrade.**

Isoler les points faibles

Quelques endroits sont propices aux courants d'air. On veille à bien isoler :

- la porte qui mène à la cave ou au garage. On place par exemple un bas de porte brosse (une languette munie de poils, que l'on vient coller ou visser au bas de la porte et évite que l'air ne passe en-dessous). Et sur le pourtour du chambranle, on place un joint isolant.
- l'évacuation de la hotte. Si de l'air froid entre par la hotte, on installe un clapet anti-retour à la sortie du tuyau d'évacuation, en façade. Le clapet s'ouvre quand la hotte fonctionne et se ferme quand la hotte est éteinte, empêchant l'air froid d'entrer.

Installer des rideaux

Le soir, d'épais rideaux coupent le froid provenant des vitrages, même performants. Ils ajoutent aussi une sensation de chaleur.

Attention, si un radiateur est placé sous la fenêtre, on ne laisse jamais pendre les rideaux devant. **Ils canaliseront toute la chaleur vers la fenêtre au lieu de la laisser se diffuser vers la pièce. On veille à ce que les rideaux aient la bonne longueur.** À défaut, on les glisse derrière le radiateur.



Utiliser un boudin de porte

Si de l'air froid passe sous la porte, on place un boudin de porte. On peut le fabriquer soi-même ou en acheter un tout fait.

Le boudin le plus efficace est celui « à double bourrelet ». Il a l'avantage d'avoir une partie qui se glisse sous la porte et la suit. Fini de devoir repousser le boudin à chaque fermeture



Placer des panneaux réflecteurs

Quand un radiateur/convecteur est placé contre un mur non isolé, une partie de la chaleur va passer à travers ce mur.

Évidemment, l'idéal est de bien isoler le logement. Mais si on est locataire ou qu'on n'a pas le budget, **on peut réduire le gaspillage d'énergie en plaçant un panneau réflecteur derrière le radiateur.**

Il est composé d'une couche en aluminium et d'une fine couche d'isolant. Il ramène une partie de la chaleur vers la pièce, ce qui améliore le confort. Le coût du réflecteur (5€/m²) est amorti en un hiver.

Entretien

Entretenir les radiateurs

Pour que les radiateurs diffusent bien la chaleur, ils doivent être purgés, dégagés et sans poussière. Avant l'hiver, on leur offre donc un bon nettoyage. On en profite pour installer des panneaux réflecteurs pour encore plus d'efficacité.

Purger les radiateurs

On fait sortir l'air qui s'est introduit dans le circuit de chauffage et empêche éventuellement l'eau de bien circuler dans les radiateurs.



1. Se munir d'un tournevis plat ou d'une clé à radiateur et d'un chiffon.

2. Commencer par le radiateur le plus éloigné de la chaudière ou, si c'est un chauffage collectif, le radiateur le plus éloigné du point d'entrée du chauffage dans le logement. À l'aide de la clé ou du tournevis, tourner la vis et laisser l'air s'échapper jusqu'à ce qu'une goutte apparaisse. Refermer rapidement et essuyer si nécessaire.

3. Une fois que tous les radiateurs sont purgés, vérifier la pression de la chaudière (sauf s'il s'agit d'une chaudière commune à l'immeuble) : elle doit se situer entre 1,5 et 2,5 bars. Rajouter de l'eau dans le circuit si la pression est insuffisante.



Dégager et dépoussiérer les radiateurs

Pour bien diffuser la chaleur, il faut dégager les radiateurs. On évite de placer des meubles juste devant ou de faire sécher du linge dessus.

Même de rien, la poussière réduit un peu la diffusion de la chaleur par les radiateurs. On aspire donc soigneusement les radiateurs quand on fait le ménage. Et on passe de temps à autre le « plumeau » derrière le radiateur et entre les alvéoles des anciens modèles.

Eau chaude sanitaire

Économiser sur l'eau chaude

L'eau chaude est le deuxième poste de consommation d'énergie dans un logement, même s'il est loin derrière le chauffage.

Utiliser moins d'eau chaude au quotidien

Moins on utilise d'eau chaude, moins il faut en chauffer. On essaye donc de :

- Prendre des douches courtes au lieu de bains.
- Utiliser un **pommeau de douche économique**. Avec son débit maximal de 6 litres/minute (contre 15 à 18 litres pour une douchette classique), on économise de 100 à 150€/an.
- Utiliser un bouchon quand on fait la vaisselle à la main.
- Réparer les fuites au plus vite. Parfois il s'agit d'un simple joint à remplacer. L'opération est simple et le coût de la pièce négligeable tandis que les économies peuvent être énormes.
- Laisser le mitigeur de l'évier sur la position eau froide. Lorsqu'il est mis sur la position centrale, de l'eau chaude et de l'eau froide sont appelées. Mais le temps que l'eau chaude arrive, on a peut-être déjà fini de se laver les mains.



Autres bons plans

On n'hésite pas à renforcer le côté « cocooning » de sa maison. La sensation de chaleur est aussi faite de petites choses parfois subjectives : la couleur des murs, la luminosité de la pièce, la présence de rideaux, un tapis sous les pieds plutôt que du carrelage...

D'ailleurs, si on passe la soirée dans son canapé à regarder un film, il est beaucoup plus confortable de se glisser sous un plaid que de pousser le chauffage et d'attendre 1/2h que l'air se réchauffe. Et c'est aussi beaucoup plus économique !

Sources : ademe.fr



Habitation

Cuisiner économe

Quand vous couvrez les poêles et casseroles, la cuisson est plus rapide. Pour faire bouillir de l'eau ou cuire votre plat, mettre un couvercle permet de consommer 25 % d'énergie en moins.

En éteignant le four avant la fin de la cuisson, vous pouvez économiser 10 % d'électricité.

En remplaçant votre vieille bouilloire par une bouilloire à thermostat, vous pourrez choisir la température de chauffage de l'eau. En chauffant l'eau à 80 °C et non pas à 100 °C, vous pouvez économiser 25 % d'électricité.

En cuisine aussi, les petits gestes comptent :

- Pour la cuisson à l'électricité, on utilise des casseroles avec un fond parfaitement plat.





