

# S'équiper écolo pour économiser l'énergie

Réduire sa consommation d'énergie, c'est la façon la plus simple de faire des économies et de protéger la planète. Et pour y arriver, le plus facile est de ne pas avoir à y penser. Pour cela, il existe une multitude de produits malins. Ils travaillent pour vous, il suffit de les faire entrer chez vous !



## Sommaire

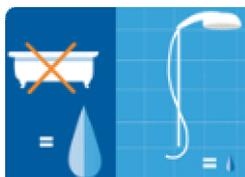
1. [Des accessoires simples pour préserver l'eau](#)
2. [Oui au changement d'ampoules](#)
3. [Halte aux consommations cachées](#)
4. [Electroménager : faire les bons choix](#)
5. [Chauffage : programmer et réguler](#)

---

## 1. Des accessoires simples pour préserver l'eau

Essentielle, l'eau n'est pas inépuisable. De nombreux accessoires permettent de réduire sa consommation en gardant le même confort.

- Ils s'appellent **mousseur économique, hydro-économe, aérateur, régulateur** ou encore **douchette économe**. Leur principe est identique : en remplaçant l'eau par l'air, **ils diminuent le débit sans affaiblir la sensation de puissance**. Simples d'utilisation et peu chers, ils vous permettent d'économiser jusqu'à 50% d'eau sans changer vos habitudes ;
- **les chasses d'eau à double commande** (réduisant le débit de 9 litres à 6 ou 3 litres) sont très efficaces, tout comme les plaques à glisser dans le réservoir pour diminuer la consommation d'eau des toilettes sans changer la pression de la chasse ;
- enfin, **surveillez les fuites éventuelles** en relevant la consommation au compteur à deux heures d'intervalle, sans utiliser d'eau : si le chiffre bouge, une fuite est bien là ! Pour les maisons individuelles, le disjoncteur d'eau offre une sécurité appréciable puisqu'il coupe l'eau dès qu'il enregistre un débit stable au-delà d'une certaine durée.
- **Préférez les douches !**



## 2. Oui au changement d'ampoules !

A chaque ampoule son usage



**Autre source de déperdition d'énergie, l'éclairage.** Depuis la fin 2009, les lampes à incandescence - qui n'utilisaient que 5% de l'énergie pour éclairer, le reste se perdant en chaleur inutile - sont progressivement remplacées par :

- les **ampoules fluocompactes** (lampe basse consommation ou LBC). Si elles sont plus chères à l'achat, elles consomment **4 à 5 fois moins** et durent **de 6 à 8 fois plus longtemps** que les ampoules à incandescence ;
- les **halogènes nouvelle génération** qui **consomment 25% à 50% de moins** que les ampoules à incandescence et durent **3 à 4 fois plus longtemps** tout en conservant les avantages des ampoules à incandescence ;
- les **led** (diodes électroluminescentes), qui offrent une consommation d'énergie de **4 à 5 fois inférieure** à celle des ampoules à incandescence pour une même puissance lumineuse. Les fabricants annoncent une durée de vie d'environ 50 ans... Leur puissance assez faible (entre 1 et 10 watts) les réserve pour l'instant à un éclairage d'appoint ou de décoration.

---

## 3. Halte aux consommations cachées !

La multiplication des équipements électriques augmente notre consommation. Nos télévisions, boîtiers de connexion à Internet et chargeurs de téléphone **consomment en permanence de l'énergie** parce qu'ils restent en veille ou sont branchés jour et nuit. A tel point que **la facture d'électricité (hors chauffage) peut augmenter de 10 %** ! Un exemple parle de lui-même : même éteint, un ordinateur portable branché sur le secteur continue de consommer l'équivalent de 70 Wh en une journée. En privilégiant des [produits labellisés Energy Star](#) , vous avez l'assurance de choisir des produits **économés en énergie**.

Pour limiter ces déperditions, **éteignez ou débranchez vos appareils inutilisés** ou encore investissez :

- dans un **coupe-veille** universel infrarouge, une prise télécommandée qui permet d'éteindre les appareils à distance ;
- dans une **multiprise maître-esclave** qui permet, à l'extinction de l'appareil branché sur la prise maître (par exemple un ordinateur), de couper l'alimentation de tous les appareils qui y sont liés (imprimante, écran, etc.) ;
- dans une **multiprise à interrupteur**.

Et si vous souhaitez connaître précisément la consommation de vos équipements électriques, laissez-vous tenter par un **wattmètre**. A condition de le choisir sensible aux toutes petites intensités, il vous indiquera la quantité d'énergie utilisée par les appareils en activité et en veille. De quoi rester en alerte !



---

## 4. Electroménager : faire les bons choix

### Maîtrisez la consommation de votre frigo

Les constructeurs améliorent continuellement les performances des appareils électroménagers ; économies d'énergie et performance technologique font désormais presque bon ménage. **Pour réaliser le maximum d'économies, privilégiez des appareils de classe A, A+ voire A++** lorsqu'ils existent (réfrigérateur, congélateur, lave-linge...) et ceux qui sont écolabellisés.

- La quantité d'eau utilisée par **les lave-linge** a diminué : un grand fabricant annonce par exemple des économies d'eau de 6 370 litres par an, sur la base de 5 machines par semaine ;
- du côté des **sèche-linge**, la nouveauté réside dans l'utilisation d'une mini pompe à chaleur : **une économie de 75% en eau et électricité par rapport à un sèche-linge de plus de 10 ans** est ainsi réalisée ;
- du nouveau aussi pour le nettoyage des fours avec la technologie EcoClean, des parois en céramique poreuse qui diminuent la durée (60mn) et la température (270°) du cycle de nettoyage du four ;
- enfin, attention au choix de votre **réfrigérateur / congélateur** : c'est un des éléments les plus voraces en énergie. La consommation d'un réfrigérateur américain peut atteindre plus de 1 500 kWh/an, et celle d'un réfrigérateur congélateur autour de 700 kWh. Les nouveaux réfrigérateurs, avec leur tôle hyper isolante et la technologie No Frost, ont une consommation assez basse : les économies d'énergie réalisables avec les appareils de classe A, A+ ou A++ permettent de passer de 636 kWh à 274 kWh !

---

## 5. Chauffage : programmer et réguler

En ce qui concerne le chauffage, la maîtrise de la consommation passe par l'utilisation d'**appareils de gestion de l'énergie** :

- **les régulateurs** permettent **d'obtenir une température constante définie selon des caractéristiques précises** (confort, réduit, hors gel), quelles que soient la température extérieure ou les conditions intérieures (feu de cheminée, pièce chauffée par le soleil, etc.). **Grâce à eux, la consommation peut diminuer d'au moins 10 % ;**
- **les programmeurs adaptent la température de chaque pièce au rythme de vie des habitants** : les chambres ne seront chauffées qu'en début de soirée, les salles de bain le matin et le soir, etc. Pratique, la programmation permet de déterminer plusieurs zones et différentes périodes : jours, semaines, mois, tarif Heures Creuses ;
- **les délesteurs gèrent la consommation électrique** en limitant la puissance totale de l'installation par des coupures momentanées de certains appareils du domicile. Ils permettent de maîtriser encore mieux sa consommation ;
- **les gestionnaires d'énergie intègrent toutes vos données** (température de consigne, type de contrat, horaires d'activités) et calculent le meilleur moment pour déclencher le fonctionnement de vos fers à repasser et autres lave-linge.

## Focus

- Préférez les douches !
- A chaque ampoule son usage
- Il n'y a pas de petites économies
- Maîtrisez la consommation de votre frigo

### Préférez les douches !



Remplacer un bain quotidien (200 l) par une douche courte (60 l) permet d'économiser 162 euros par an, auxquels il faut ajouter le coût du chauffage de l'eau ! L'économie totale peut atteindre 400 €!\*

\* [ADEME](#) : Maîtrisons l'énergie en faisant le plein d'économies

### A chaque ampoule son usage

Les lumières permettent de créer des ambiances : on n'éclaire pas de la même façon sa chambre et sa cuisine. En fonction des usages, le choix des ampoules est différent.

	Type d'éclairage	Destination	Bon à savoir
<b>Ampoules fluocompactes</b>	Eclairage général, principal, permanent, éclairage d'ambiance Lumière chaleureuse	Salon Salle à manger Chambre A éviter dans les couloirs ou WC	Mettent longtemps à éclairer à pleine puissance. Ne sont pas compatibles avec variateur ou minuterie
<b>Halogènes haute tension</b>	Eclairage général, principal, permanent Lumière proche de la lumière du jour, blanche, plus éclatante que les fluocompactes Pleine puissance instantanée Eclairage de zones précises	Salon Salle à manger Chambre Miroir de salle de bain Bureau Plan de travail de cuisine	Durent moins longtemps et consomment plus que les fluocompactes dégagent plus de chaleur
<b>Halogène basse tension</b>	Eclairage précis et ponctuel ou éclairage d'ambiance, décoratif	Lampe de bureau Tableaux Bibliothèque Salle de bain Toilettes Garage Entrée	Transformateur indispensable
<b>Led</b>	Eclairage précis, directionnel, ponctuel Eclairage d'appoint ou décoratif, mais pas principal Led de couleurs variées	Tête de lit Placard Garage Entrée Veilleuse pour les enfants, Balisage de zone (escalier, couloir)	Faible puissance

## Il n'y a pas de petites économies

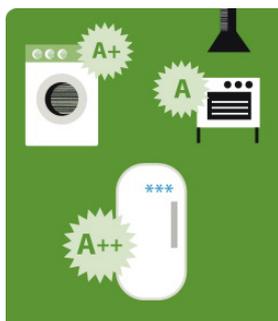


Attention aux appareils en veille : ils consomment de l'électricité. Ainsi, la consommation cumulée d'un téléviseur, d'un lecteur de dvd, d'un décodeur, d'un démodulateur de parabole et d'une chaîne hifi en veille peut atteindre plus de 800 kWh/an (contre moins de 100 kWh/an lorsqu'on se donne la peine d'appuyer sur le bouton off).

En moyenne, éteindre les appareils en veille permet d'économiser entre 33 et 55 €/an (entre 300 et 500 kWh/an) soit, à l'échelle de la population française, l'énergie nécessaire à l'éclairage public de l'ensemble du territoire français !

Source : [Ademe](#)

## Maîtrisez la consommation de votre frigo



Le réfrigérateur est un des seuls appareils qui fonctionne en continu : **il représente plus de 30 % de la consommation d'électricité spécifique d'un ménage**. Quelques conseils simples pour le rendre plus économe :

- **Dégivrez !** Dès 5 mm de givre, la consommation d'électricité augmente, et à 4 cm, elle double !
- Favorisez une bonne ventilation en laissant au moins **5 cm entre la paroi arrière et le mur**. Une fois par an, dépoussiérez la grille à l'arrière du frigo pour favoriser l'évacuation de la chaleur.
- Eloignez l'appareil de toute **source de chaleur** (four, plaques, radiateur), et si c'est impossible, placez un matériau isolant performant pour le protéger.
- Ne mettez **jamais d'aliments chauds** au réfrigérateur ; cela crée de la vapeur d'eau, et donc du givre.
- Vérifiez la bonne **étanchéité des joints** : fermez la porte sur une feuille de papier et essayez de la retirer, si celle-ci vient facilement, changez vos joints !
- Réglez le thermostat du réfrigérateur sur + 4°C, celui du congélateur sur - 18°C ; placez un thermomètre à l'intérieur, afin de vérifier que la température ne descende pas en dessous de ces valeurs.