



LES  
ÉCONOMES  
ÉPLUCHEUR·SE·S DE WATTS

# LIVRET ECO-GESTES





---

Ce document est un livret de formation à destination des Économes. Il reprends un ensemble d'éco-gestes à réaliser à domicile afin de maîtriser sa consommation.

---



# LA CUISINE

## LE FRIGO



Avec une consommation annuelle moyenne comprise entre 200 et 400 kWh, le « froid alimentaire » (réfrigérateur combiné et congélateur) est le premier poste de consommation d'électricité spécifique (c'est-à-dire hors chauffage, eau chaude et cuisson).

- Régler le thermostat et utiliser un thermomètre pour les thermostats mécaniques. C'est le geste le plus important car un degré de moins équivaut à 5 % de consommation de l'appareil en plus. Les réglages recommandés : 4° pour le réfrigérateur et -18°C pour le congélateur
- Laisser 5cm entre le mur et le dos de l'appareil pour éviter la surchauffe. La surchauffe d'un appareil augmente ses consommations électriques.
- Laisser la porte ouverte le moins longtemps possible.
- Nettoyer les grilles arrière régulièrement. La poussière accumulée derrière le réfrigérateur augmente sensiblement la consommation d'électricité (toujours des histoires de surchauffe).
- Dégivrer fréquemment le réfrigérateur. Au delà de 3mm, le givre crée une isolation qui engendre une surconsommation électrique de 30 %.
- Laisser refroidir les plats en dehors du réfrigérateur. Ainsi le frigo ne surconsomme pas davantage d'énergie pour abaisser lui-même la température de ces plats. Les couvrir évite que cela produise du givre.
- Décongeler les aliments dans le réfrigérateur. Lorsque les aliments décongèlent, ils perdent de la fraîcheur. Cette fraîcheur est alors absorbée par les autres aliments présents dans le frigo et il reste alors froid !
- Ne pas trop remplir le réfrigérateur et enlever les emballages cartons et plastiques inutiles. Un trop plein de provisions dans le frigo entraîne une mauvaise circulation de l'air et donc un refroidissement laborieux.
- Vérifier les joints, toujours afin d'éviter la formation de givre et afin de minimiser les déperditions de froid. Si besoin, les changer.



## LE MICRO-ONDES

Bien que controversés, les micro-ondes restent très présents dans nos logements, bureaux, restaurants ... Des économies d'énergie sont réalisables sur cet appareil et parfois grâce à cet appareil.

- Ne pas utiliser le four micro-ondes pour décongeler des aliments. Les aliments à décongeler doivent être placés idéalement dans le réfrigérateur afin de bénéficier de la fraîcheur libérée lors de la décongélation. Pour une famille moyenne, ne pas décongeler des aliments au micro-ondes représente une économie de 5 à 15 % par an.

- Utiliser le micro-ondes plutôt que le four afin de réchauffer les plats. En effet, le micro-ondes consomme moins qu'un four électrique. D'après l'ADEME, la consommation d'énergie est de moins de 50kWh/an en moyenne pour un four micro-ondes, tandis que celle d'un four s'élève à 300kWh/an.
- Débrancher le four micro-ondes quand il n'est pas utilisé ; même en veille certains micro-ondes consomment de l'énergie. Par exemple, si le micro-ondes est équipé d'une horloge, il consomme nécessairement de l'énergie. Des prises coupe-veille (ou des multiprises équipées d'un bouton) peuvent être installées sur la prise d'alimentation du micro-ondes et autres appareils voisins.

## LE FOUR



Rares sont les foyers qui ne sont pas équipés d'un four. Ceux qui sont alimentés par de l'électricité sont majoritaires. Bien que fonctionnant sur de courtes périodes (en comparaison d'un réfrigérateur par exemple), la puissance électrique nécessaire à son fonctionnement est importante.

- Ouvrir le moins possible la porte du four. En effet, la perte de chaleur nécessite un appel de puissance supplémentaire pour remettre la température du four à niveau.
- Vérifier les charnières et les joints des portes, notamment si la chaleur qui émane du four fermé est plus importante qu'à la normale.
- Réduire la durée de préchauffage (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.
- 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 nous souhaitons avoir et cela le plus rapidement possible.
- Éloigner les sources chaudes (four, cuisinière...) des sources froides (frigo, fenêtre...). En effet, si le four et frigo sont côte-à-côte, lorsque nous allons ouvrir le premier, cela va réchauffer l'atmosphère du second, qui va alors surconsommer pour redescendre en température. Sinon, on peut aussi positionner une plaque isolante entre les deux afin de limiter l'échange de chaleur et, au final, d'éviter une consommation inutile d'énergie.
- Et à l'achat ? 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 s'ajoutent au-delà de A (A+, A++ et A+++); cette multiplication des « + » évoluera en 2021 pour apporter plus de clarté aux consommateurs avec une échelle allant simplement de A à G.
- Utiliser plutôt le four micro-ondes pour réchauffer les plats, qui demande beaucoup moins d'énergie.



## LES PLAQUES

Les plaques de cuisson électriques sont très répandues en France. Elles cohabitent avec des rosières à gaz, un autre moyen de cuisson.

- Utiliser des casseroles adaptées à la taille des plaques sous peine de déperdition de chaleur inutile.
- Couvrir la 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'étouffée (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.
- 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. NB : Pour éviter que les casseroles ne se déforment, il est préférable d'attendre qu'elles refroidissent avant d'y faire couler de l'eau froide.
- Éteindre les plaques électriques avant la fin de la cuisson des aliments. Celles-ci continueront de dégager de la chaleur sans consommer d'électricité pendant encore 15 minutes.

## LA BOUILLOIRE ÉLECTRIQUE



Le rendement d'une bouilloire électrique est meilleur que celui de la casserole sur une plaque de cuisson.

- Ne pas chauffer inutilement : chauffer la juste quantité ou garder l'eau chaude dans un thermos.
- Entretenir la bouilloire. Plus le tartre se dépose sur le serpentin de la bouilloire, moins celle-ci est efficace et plus la consommation électrique est importante.
- Éteindre la bouilloire dès les premiers frémissements.
- A l'achat, pour les amateurs de thé, il existe désormais sur le marché des bouilloires isothermes qui combinent les fonctions classiques d'une bouilloire avec celles d'un thermos. Également, privilégier les bouilloires munies d'un thermostat réglable, elles consomment moins d'électricité en adaptant la température souhaitée.



## LA CAFETIÈRE

- Ne pas laisser la plaque électrique allumée, pour les cafetières à filtres. Entretien-les, pour les cafetières à filtres.
- Plus le tartre se dépose sur le serpentin de la cafetière, moins celle-ci est efficace et plus la consommation électrique est importante pour chauffer la même quantité d'eau.
- Éteindre directement après le dernier café coulé, pour les cafetières expresso, pour éviter que la cafetière ne chauffe l'eau pour le café suivant.

# LE BUREAU

## CONSOMMATION INTERNET



En France, on recense en 2020, 89% d'internautes dont 70% qui se connectent tous les jours (via ordinateur ou smartphone).

- Être précis dans notre recherche, pour limiter le nombre de requêtes.
- Saisir directement L'URL recherché si connu, pour limiter le nombre de recherches, ou utiliser les favoris.
- Limiter le nombre d'onglets ouverts, certaines données se réactualisent. Une page laissée ouverte inutilement, ce sont des consommations électriques supplémentaires.
- Se désinscrire des lettres d'information, faire le tri.
- Compresser les pièces jointes.
- Casser les boucles d'e-mail, éviter les mails inutiles.
- Supprimer les vieux mails, stockés sur des serveurs.

Pour aller plus loin : [www.wwf.fr/agir-quotidien/numerique](http://www.wwf.fr/agir-quotidien/numerique)



## ORGANISATION DU BUREAU

- Orienter le bureau vers la fenêtre, afin de capter au maximum la luminosité naturelle, plutôt que d'allumer des lampes.
- Utilisons une lampe de bureau, plutôt qu'un plafonnier. En effet, une lampe de bureau permet d'éclairer seulement l'espace de travail, et donc de ne pas gaspiller inutilement l'énergie pour éclairer toute une pièce avec une ampoule plus puissante.

## ORDINATEUR



- L'éteindre après utilisation
- Utiliser le gestionnaire d'énergie, que l'on peut régler dans le panneau de configuration lorsque l'inactivité est détectée. Le gestionnaire d'énergie prend alors le relais et met l'écran et/ou l'ordinateur en veille. Cela permet en plus de gagner sur l'autonomie de la batterie.

- Baisser la luminosité, tout en conservant un confort d'utilisation. Bien souvent oublié, ce paramètre optimisé permet d'être gagnant sur le confort et sur les consommations.
- Ne pas charger en continu

## LA CONSOLE DE JEUX VIDÉO



Les consoles de jeux vidéo sont de plus en plus gourmandes en électricité au fur et à mesure des années et des nouvelles versions. On estime qu'en 2021, 6 français sur 10 jouent au jeux vidéo chaque semaine, c'est énorme ! (d'après une étude conduite par Médiamétrie pour le Syndicat des éditeurs de logiciels de loisirs (Sell)).

- Bien éteindre la console. Par exemple, une Xbox One en mode veille sur une année consomme autant qu'un combiné Frigo-Congélateur A+++ de 300 litres (ce qui est énorme !).
- Pas de streaming via la console. Les consoles ont de nouvelles fonctionnalités qui font doublon avec d'autres appareils. Par exemple, regarder de la vidéo en streaming via une console consomme beaucoup plus que via un ordinateur ou une tablette.
- Ne pas contrôler la télé via la console. Selon le NRDC (2), certaines consoles soutireraient 72 W pour seulement contrôler le téléviseur et afficher les programmes ou le guide des programmes !
- Recharger les accessoires. L'utilisation de chargeurs adéquats ou de piles rechargeables pour les accessoires de console non filaires est conseillée, plutôt que l'utilisation de piles jetables.



## LA BOX INTERNET

En 15 ans, le taux d'équipement en connexion internet à domicile a presque été multiplié par 6, atteignant 89 % en 2020.

- Éteindre la box. La seule raison de laisser la box Internet allumée en permanence est l'utilisation du téléphone fixe associé. En cas d'absence, un répondeur téléphonique peut prendre le relais lorsque la box est éteinte.
- La débrancher. On a constaté peu de variations de la consommation au final entre une box allumée ou une en veille/éteinte mais toujours branchée. Si l'on veut vraiment réduire sa consommation, il faut donc la débrancher. Pour la nuit, c'est donc un gain de près de 50 % d'économies. De nombreux.euses sociétaires, client.e.s, salarié.e.s d'Enercoop font cela tous les jours et leurs témoignages sont positifs.
- Se faciliter la vie. Pour plus de facilité et d'accessibilité pour allumer/éteindre la box, opter pour la mise en place d'une prise ou multiprise interrupteur. Si le foyer a des horaires hebdomadaires réguliers, une prise programmable est facile à installer. Si, a contrario, les horaires du foyer sont très variables, les prises télécommandées sont une bonne solution.

# LA TÉLÉVISION



La télévision fait partie des appareils qui ont beaucoup évolué ces dernières années : plus grande, plus plate, de meilleure définition... La télé fait partie des 10 appareils les plus consommateurs branchés dans nos logements (hors chauffage, climatisation, et eau chaude). Chaque jour, en 2019, les Français passent en moyenne 3h45 à regarder des programmes TV. Petit tour d'horizon des points d'attention pour une utilisation responsable.

- Débrancher la télévision, ou utiliser une prise coupe-veille pour réellement l'éteindre
- Régler la luminosité, et adapter la luminosité et le contraste du téléviseur tout en conservant un confort d'utilisation. Ce paramètre réglé de façon raisonnable peut engendrer une économie de 25 % sur la consommation de la télé.
- Préférer la radio plutôt que d'avoir la télévision allumée en fond sonore. Une simple radio ou une enceinte connectée dépensera 5 à 10 fois moins d'énergie.

## A l'achat :

- L'étiquette Energy

Beaucoup d'informations sont disponibles sur l'étiquette, régie par directive européenne. La classe A++ est particulièrement recommandée, mais observer la puissance électrique en mode marche (en Watt ou W) sera un bien meilleur indicateur de comparaison pour les consommations lors de l'utilisation de l'appareil. Plus la puissance électrique est importante, plus la facture sera élevée.

- La technologie

La technologie choisie a un impact direct sur les consommations d'énergie des téléviseurs. Il existe 3 grandes familles de technologies : les tubes cathodiques (très anciens et énergivores), les plasmas (plus récents mais énergivores également) et les LCD ou LED (récents et plus économiques).

- La taille de l'écran

Toujours plus grands, toujours moins chers... à l'achat ! À l'utilisation, l'équation n'est plus valable. Plus la diagonale de l'écran est grande, plus la consommation d'énergie est importante et plus la facture sera élevée.

- Les veilles

Selon les directives de l'Union européenne, un téléviseur mis sur le marché doit appeler une puissance inférieure à 0,5 W lorsqu'il a été éteint avec la télécommande et qu'il reste à l'état de veille. Bonne nouvelle car la puissance peut monter jusqu'à 19 W !

- Se diriger vers des téléviseurs que l'on peut éteindre

L'étiquette énergie impose désormais d'informer le consommateur sur la possibilité d'éteindre le téléviseur grâce à un interrupteur permettant de limiter l'appel de puissance à 0,01 W maximum.

# LA SALLE DE BAIN

## LE BALLON D'EAU CHAUDE



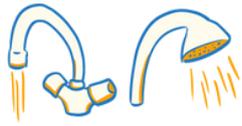
Deuxième plus gros poste de consommation d'énergie dans les logements après le chauffage avec 12 % d'usage énergétique, la production d'eau chaude sanitaire (ECS) mérite d'être observée de près.

- Régler la température du chauffe-eau ou du ballon de stockage, la limiter à 50-55°C pour un chauffe-eau instantané et à 60°C pour un ballon de stockage. A noter que la légionellose ne se multiplie plus à partir de 47°C et que la réglementation impose un minimum de 55 °C (uniquement pour les équipements de stockage d'au moins 400 litres).
- Détartrer tous les 3 ans le ballon de stockage électrique. En se déposant sur la résistance, le calcaire diminue l'efficacité du ballon. En conséquence, davantage d'énergie est nécessaire pour chauffer l'eau (jusqu'à 50 % de plus !).
- Éteindre le chauffe-eau en cas d'absence prolongée (plus de 4 jours)
- Maîtriser sa consommation d'eau chaude en utilisant des mousseurs sur les robinets et un
- régulateur de débit dans le pommeau de douche, en évitant les bains, en limitant la durée des douches ou encore en laissant les mitigeurs sur la position froide
- Améliorer l'isolation du ballon de stockage, avec un calorifuge (avec des matériaux isolants et de revêtement peu coûteux). Il est également possible d'isoler les tuyaux de distribution d'eau chaude, simplement en utilisant des manchons souples en mousse d'au moins 2 cm d'épaisseur (le petit + écolo : utiliser de la laine de mouton ou de chanvre), d'autant plus lorsque le stockage et la distribution se situent dans des locaux non chauffés (sous-sol, garage).
- Rapprocher le ballon de stockage des points de puisage (douche, robinets)
- Adapter le ballon au besoin en eau chaude sanitaire ; si cela implique un remplacement du ballon, il est indispensable de réviser son dimensionnement en fonction de nos besoins. A titre indicatif, le besoin journalier moyen par personne à considérer pour un bon dimensionnement est de 40 à 45 L à 50 °C.



## LE FER À REPASSER

- Trouver un juste milieu entre la vitesse d'essorage et le repassage qui devra suivre, car plus le tambour de la machine à laver tourne vite, plus le linge sera froissé, plus longtemps durera le repassage, et plus les consommations électriques seront élevées... quelques tests permettent rapidement de trouver son programme d'essorage.
- Trier le linge avant le repassage et commencer par les vêtements qui exigent les températures les plus basses. Cela évite de patienter pour que le fer ne "refroidisse"... ou même de brûler ses vêtements.
- Mettre nos chemises et chemisiers à sécher sur des cintres elles seront moins froissées.
- Ajouter du papier aluminium sous la housse de la planche, pour garder la chaleur un peu plus longtemps.
- Attendre d'avoir une pile conséquente de vêtements à repasser



## L'EAU CHAUDE SANITAIRE

- Préférer les douches aux bains : une douche de moins de 15 minutes consomme en général moins d'eau chaude qu'un bain.
  - Couper l'eau lorsqu'on se savonne
  - Utiliser un réducteur de débit, accessible dans les magasins de bricolage à un coût très modique, ou une douchette à débit optimisé (6,5 à 9 L / min) ce qui réduit le besoin en eau de 50 %, et est rentabilisée en 2 à 3 mois seulement.
  - S'équiper de mousseurs qu'on trouve pour quelques euros dans les magasins de bricolage. Ajoutés au robinet d'eau, ils permettent d'utiliser un débit d'eau moins important (à utiliser également dans la cuisine).
  - Laisser le mitigeur sur la position eau froide, pour éviter de faire des demandes d'eau chaude ou tiède, eau qui se refroidira inutilement dans les tuyaux
  - Se laver les mains à l'eau froide
- A l'achat :
    - Utiliser des mousseurs réducteurs de débit pour les lavabos/évier aussi bien que pour la douche
    - Pour un lavabo ou un évier, un débit de 4 L / min est suffisant. Attention toutefois, les limiteurs ayant un débit inférieur à 6 L / min ne sont pas adaptés aux chauffe-eau instantanés, ou aux chaudières à production d'eau chaude instantanée.
    - S'équiper de mitigeurs thermostatiques qui permettent de prérégler la température souhaitée.
    - En cas de remplacement d'un robinet, opter pour un mitigeur dont la position centrale (considérée psychologiquement comme « par défaut ») est celle de l'eau froide. Cela évite de demander de l'eau tiède quand ce n'est pas nécessaire.

## LE LAVE-LINGE



- Laver à faible température. La principale consommation d'un cycle de lavage est due au chauffage de l'eau : 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 qu'un lavage à 40°C. Avec les nouveaux lave-linges plus efficaces, ces températures sont suffisantes : pour le linge de maison, 60°C et pour le linge quotidien, 30°C à 40°C (source UFC Que Choisir).
- Trier le linge selon le degré de saleté, l'usage et l'utilisateur, pour adapter la température.
- Utiliser la fonction « éco » ou celle « 1/2 charge ».
- Préférer un bon essorage dans le tambour de la machine à laver à un séchage au sèche-linge.
- Nettoyer souvent le filtre.
- Utiliser des balles de lavages afin d'éviter l'encrassement du tambour, notamment dans les régions où l'eau est très calcaire (ex : le Nord, la Charente Maritime, le Jura...). Elles aideront, en plus, à "casser" la saleté avec une moindre quantité de lessive.
- Laisser la porte entrouverte afin d'éviter de lancer une machine seulement pour supprimer les mauvaises odeurs du lave-linge.

## SÈCHE-LINGE



Le sèche-linge est l'un des derniers appareils de gros électroménager à être apparus dans nos logements. C'est aussi le plus puissant, il a donc un impact important sur notre facture d'électricité. Sa consommation moyenne annuelle est comprise entre 200 et 500 kWh. Les participant.e.s à Dr Watt ont d'ailleurs mesuré 320 kWh par an pour le sèche-linge.

- Privilégier un séchage à l'air libre quand on le peut. La solution la plus économe est de favoriser le séchage en extérieur, car en intérieur, votre système de chauffage doit produire la chaleur nécessaire à l'évaporation de l'eau.
- Mettre du linge toujours bien essoré dans le sèche-linge, pour réduire le temps et l'énergie nécessaires au séchage.
- Remplir au maximum de sa capacité (se référer au manuel d'utilisation de l'appareil).

A l'achat :

Il existe deux types de modèle :

À évacuation : L'air humide est évacué à l'extérieur du logement par le tuyau prévu à cet effet. Ce sont les modèles les plus performants.

À condensation : les appareils à condensation les plus performants sont équipés d'une pompe à chaleur ; l'air humide est refroidi puis condensé, et l'eau obtenue est éliminée par vidange ou recueillie dans un réservoir. Ils demeurent néanmoins moins performants que les modèles à évacuation.

De plus, il est préférable d'opter pour un modèle de sèche-linge équipé d'une sonde d'humidité qui pourra s'arrêter dès que la sonde aura jugé que le séchage est terminé.



## L'ASPIRATEUR

On l'utilise ponctuellement, mais sa puissance appelée est tellement élevée (autant que des plaques électriques par exemple) que sa consommation annuelle est notable. La moyenne est aux alentours de 80 kWh.

- Nettoyer les filtres et les sacs de poussière : 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.
- Plutôt que d'effectuer de multiples petits aller-retours rapides, il est préférable d'avoir des mouvements plus lents et de laisser le temps à l'aspiration de se faire.
- Ne pas recharger en continu les aspirateurs sans fil.



## CONTACTEZ-NOUS

Tel : 0181802376  
hugo.weisbecker@enercoop.org



Funded by the H2020 Framework  
programme of the European Union under  
grant agreement No 101033676