

Éco-gestes Electricité

Découvrez des gestes simples pour réaliser des économies d'électricité dans votre maison.



Optimisez votre chauffage

Quelques astuces pour chauffer malin en hiver et limiter votre facture d'énergie :

- Désencombrez l'espace autour de votre chauffage afin d'optimiser la diffusion de la chaleur.
- Réduisez votre thermostat d'1°C pour économiser de 5 à 10 % (en fonction de l'isolation de votre logement) sur votre facture de chauffage. 19°C est la température idéale dans les pièces à vivre (salon, salle à manger, cuisine).
- Installez un thermostat d'ambiance programmable qui régule automatiquement la température de la pièce en fonction de vos besoins.
- Agissez sur votre thermostat centralisé plutôt que sur chaque émetteur, afin de mieux réguler la température de votre intérieur.
- En cas d'absence, baissez de quelques degrés et fermez les volets.
- Fermez les volets la nuit pour stopper les vents froids et ainsi réduire au maximum les déperditions énergétiques par vos fenêtres.



Limitez les déperditions de chaleur

Pour bien conserver la chaleur dans votre logement :

- Faites attention à l'utilisation de la hotte : en fonctionnement, elle évacue une grande partie de l'air chaud.
- Vérifiez l'état de vos portes et fenêtres et ajoutez des joints d'étanchéité et/ou des bas de porte entre les pièces froides et les pièces chauffées (garage, cave, remise, etc...), si cela est nécessaire, afin d'éviter toute perte de chaleur et faire gonfler votre facture d'électricité.
- Pensez à laisser les portes ouvertes chez vous, de cette façon l'air circule naturellement des pièces sèches (salon, chambre) vers les pièces humides (cuisine, salle de bain).
- Veillez à dégager les grilles d'aération pour diminuer l'humidité de votre logement. Plus il est humide, plus il consomme de chauffage.
- Si vous ne disposez pas d'un système de ventilation efficace aérez 10 minutes par jour votre logement. L'air de votre intérieur sera renouvelé et la concentration de polluants dans votre logement diminuera. Veillez toutefois à éteindre vos appareils de chauffage lorsque les fenêtres sont ouvertes.
- Isolez les tuyaux de votre chauffage qui traverse des pièces froides (garage, buanderie, ...).
- Isolez votre maison (fenêtres, combles, parois)

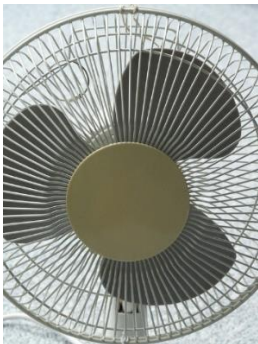


La climatisation

La **climatisation** est le premier poste de dépense en **électricité** en été. Dans la mesure du possible, il est conseillé d'utiliser des ventilateurs, qui consomment moins d'**énergie** et qui, même s'ils ne refroidissent pas l'air, permettent de mieux supporter la chaleur.

Pour optimiser votre climatisation, vous devez :

- Éviter de la régler sur une température trop froide. Une trop grande différence entre la température intérieure et extérieure peut comporter des risques pour la santé, alors qu'une différence de 5° C avec la chaleur extérieure suffit le plus souvent au confort des occupants et réduira en même temps la **consommation électrique**.
- Choisir un appareil performant (avec une étiquette énergie de classe A). En effet, ne serait-ce que pour 3 mois, les **climatiseurs**, énergivores, augmentent votre **consommation d'électricité** de 2.000 kWh pour une petite surface (45 m²) et votre facture de 20 à 25%. De plus, de nombreux climatiseurs rejettent des gaz à effet de serre, en cause dans le **réchauffement climatique**.



Les ouvrants

Afin de limiter la chaleur dans votre logement, il est recommandé de :

Fermer les volets ou baisser les stores pendant la journée :

- Fermer les fenêtres lorsque la température extérieure est supérieure à la température intérieure.
- A l'inverse, la nuit, quand les températures sont au plus bas, ouvrir les fenêtres, afin de créer des courants d'air.

L'éclairage

- Limitez l'utilisation des lampes halogènes, très gourmandes en électricité.
- Quand vous changez une ampoule, remplacez-la par une ampoule à économie d'énergie : elle consomme 3 à 5 fois moins d'énergie et dure 6 à 8 fois plus longtemps qu'une lampe à incandescence pour une même qualité d'éclairage.
- Lorsque vous quittez une pièce, éteignez la lumière : 3 ampoules de 75 W qui restent allumées une soirée consomme autant qu'une lessive à 60°C.
- Dans la journée, profitez de la lumière naturelle afin de réduire la part de consommation d'électricité inutile.
- Optimisez votre éclairage en adaptant la puissance de votre éclairage à chaque usage. Toutes les activités ne nécessitent pas la même intensité lumineuse :
 - Une lampe basse consommation de 20W convient pour lire ou travailler,
 - Une de 5W suffit pour regarder la télévision ou être devant un ordinateur.
 - Nettoyez régulièrement les ampoules, les abat-jours et les luminaires pour maximiser leur efficacité. À puissance égale, un appareil poussiéreux peut produire un flux lumineux inférieur de 40 % à celui d'un appareil propre.



La télévision et le multimédia

Éteignez ou débranchez tous les appareils électriques, car même en mode veille, ils consomment de l'électricité. Sur une année, les téléviseurs peuvent consommer davantage en mode veille (20 heures par jour) que pendant leur temps de fonctionnement réel (4 heures par jour).



L'électroménager

Avant d'acheter un nouvel appareil électroménager, vérifiez ses performances grâce à son étiquette énergie. De A pour le plus économe à G pour le plus gourmand en énergie, elle est là pour vous indiquer le produit le plus respectueux de l'environnement.

Le lave/sèche-linge

Remplissez toujours la machine avant de la faire tourner, ou utilisez la fonction demi-charge ! Cela permet d'économiser non seulement de l'eau, mais aussi 25% d'électricité en moyenne.

Achetez un lave-linge d'une capacité correspondant à vos besoins : les machines de grande capacité fonctionnent souvent sans être totalement remplies, ce qui entraîne un gaspillage d'énergie et d'eau, et d'une facture d'énergie importante.

Le lave-vaisselle

- Vérifiez régulièrement le niveau de sel de votre lave-vaisselle et annuellement les tuyaux d'arrivée et de sortie d'eau.
- Pour votre lave-vaisselle, privilégiez les programmes « Éco » (qui lavent à température plus basse) ou à 50 °C qui permettent de réduire encore la consommation d'électricité (jusqu'à 45 % par rapport au programme intensif). Ce sont d'ailleurs les programmes les plus employés par les ménages. Enlevez les miettes et débris de la vaisselle mais inutile de la rincer avant de la mettre dans le lave-vaisselle.

La cuisson

- Adaptez la casserole à la taille de la plaque pour éviter les déperditions de chaleur.
- Couvrez la casserole pour faire bouillir de l'eau : cela consomme 4 fois moins d'énergie.
- Pour faire bouillir de l'eau, utilisez une bouilloire électrique, plus économique.
- Anticipez la fin de la cuisson pour bénéficier de la chaleur résiduelle.
- Pour réchauffer les plats, préférez le micro-ondes au four traditionnel : il consomme 5 fois moins d'énergie !
- Plutôt que d'ouvrir la porte du four pendant qu'il fonctionne, ce qui cause une perte de chaleur et d'énergie importante, utilisez la vitre ou la porte intermédiaire pour vérifier la cuisson de vos préparations !
- Ne laissez pas préchauffer votre four plus que nécessaire : enfournez dès que la lampe témoin s'éteint.
- N'utilisez pas votre four pour décongeler les aliments, mais sortez-les tout simplement à l'avance.



Le réfrigérateur

- Installez le réfrigérateur loin d'une source de chaleur et à au moins 5 cm du mur contre lequel il est posé.
- Vérifiez l'étanchéité des joints du réfrigérateur grâce au test de la feuille de papier.
- Dégivrez-le réfrigérateur/congélateur tous les 6 mois ou dès que le givre atteint 5 mm (30% de consommation en plus) et nettoyez le condensateur tous les ans, car une grille arrière pleine de poussière double la consommation en énergie.
- Attendez que les aliments refroidissent avant de les mettre au réfrigérateur/congélateur.
- Ne laissez pas la porte ouverte trop longtemps en prenant ou en rangeant les aliments.
- Attention aux réfrigérateurs américains : ils distribuent des glaçons mais consomment deux fois plus qu'un appareil classique !
- Adoptez les bons réglages de température : entre + 4 et + 5 °C pour le réfrigérateur, - 18 °C pour le congélateur.
- Ne placez pas le réfrigérateur près d'une source de chaleur : il consomme plus que nécessaire s'il est placé au soleil, à côté d'un radiateur ou d'un four.
- Laissez l'air circuler dans l'appareil : évitez d'y entasser trop de marchandises.



Le four

Dans un four à chaleur tournante, on peut faire cuire plusieurs plats en même temps, ce qui permet un gain de temps de cuisson et donc de consommation d'énergie.

Les fours combinés (four +micro-ondes) réduisent le temps de cuisson des aliments et la consommation d'électricité de 66 à 75%



Source : Ademe