

Économies d'énergie

Trucs et astuces pour réduire sa facture

Pas de recette miracle pour réduire sa facture d'énergie sans travaux d'isolation, mais tout un ensemble de trucs et astuces qui, ajoutés les uns aux autres, donnent des résultats spectaculaires.

Réduire ses besoins en chauffage

- Éviter les courants d'air en hiver. Le mouvement de l'air augmente la sensation de froid, on a envie de chauffer plus.
- Aérer après la douche et en cuisinant. L'air humide est plus difficile à chauffer qu'un air sec, il consomme plus d'énergie.
- Ouvrir grand les fenêtres pendant 10 minutes pour renouveler l'air efficacement. Les laisser entrebâillées est en revanche une mauvaise habitude : on ne renouvelle pas vraiment l'air mais on refroidit durablement les murs. Or, il n'y a rien de tel qu'une paroi froide pour procurer une sensation d'inconfort.
- Fermer les volets et les rideaux le soir, même quand on a de bons doubles vitrages.
- Placer des joints si les fenêtres laissent passer l'air.
- Coller un film plastique sur les fenêtres à simple vitrage, en attendant d'investir dans un double vitrage performant.
- Poser une plaque réfléchissante derrière le radiateur si le mur est froid, donc mal isolé.
- Dépoussiérer régulièrement les radiateurs.
- Conserver la chaleur au rez-de-chaussée et éviter la surchauffe dans les chambres en fermant la cage d'escalier en bas, au moins par un lourd rideau l'hiver.
- Limiter la température de chauffe à 19 °C, baisser la température à 18, voire 17 °C la nuit, à 16 °C dans la journée quand on est absent.
- Mettre le chauffage en position hors gel lorsqu'on part plusieurs jours, en programmant si possible sa relance un peu avant le retour pour éviter une surconsommation.
- Fermer les portes des pièces inoccupées, qui sont en toute logique moins chauffées.
- Faire vérifier la chaudière tous les ans, c'est obligatoire et utile pour un bon rendement.
- Fermer la trappe d'aération de la cheminée quand on ne l'utilise pas, c'est une entrée d'air froid. Utiliser du bois bien sec, après 2 ans de séchage.

Utiliser moins d'eau chaude

- Ouvrir le robinet d'eau froide pour se laver les mains, toujours replacer le mitigeur sur la position eau froide. Ces simples gestes évitent de déclencher la mise en route de la chaudière ou du chauffe-eau pour rien, car le temps que l'eau arrive chaude au robinet, on a en général fini de se laver les mains.
- Régler le chauffe-eau sur une température de 55 à 60 °C, pas plus.
- Prendre une douche plutôt qu'un bain. [Le sablier de 5 minutes fourni aux participants du défi « familles à énergie positive »](#) s'est révélé d'une efficacité redoutable !
- Utiliser un pommeau de douche à économies d'eau.
- Mettre des éco-mousseurs sur les robinets.
- Poser une chasse d'eau à double débit ou une bouteille d'eau dans le réservoir.
- Couper le chauffe-eau quand on s'absente une semaine ou plus. Sinon, il consomme pour maintenir l'eau à la bonne température alors qu'on n'en a pas besoin.
- Détecter une éventuelle fuite. Il suffit de fermer l'arrivée d'eau puis de relever l'index du compteur d'eau au coucher et au lever. En cas de différence, il reste à trouver la fuite.

Consommer moins en cuisinant

- Mettre un couvercle sur les casseroles.
- Décongeler les aliments au frigo plutôt qu'à l'air ambiant, et jamais au micro-ondes.
- Réchauffer les plats cuisinés et les restes au micro-ondes plutôt qu'au four traditionnel.
- Penser à éteindre le four et les plaques électriques un peu avant la fin de la cuisson.

Baisser sa consommation d'électricité

- Supprimer les [halogènes et même les éco halogènes](#).
- Couper l'alimentation des appareils électriques avec des multiprises à interrupteur.
- Laver à basse température.
- Éviter le programme rapide sur un lave-linge, intensif sur un lave-vaisselle.
- Désactiver le démarrage fast ou quick start du téléviseur.
- Éteindre l'écran de l'ordinateur dès qu'on n'est plus devant.

Comment réduire sa facture

Combien consomment les nombreux appareils et accessoires électriques de votre logement ? Vous n'en avez sans doute aucune idée, mais la facture d'électricité qui augmente, c'est eux.

Heureusement, on peut réduire leur consommation. Mode d'emploi.

Quand on pense économies d'énergie, la facture de chauffage vient à l'esprit et à juste titre. Elle constitue la première dépense énergétique des logements. Mais il en est une autre dont on parle peu, et qui devient de plus en plus importante, c'est la **facture d'électricité**. Dans les bâtiments basse consommation (BBC) construits actuellement, elle est même très supérieure aux dépenses de chauffage. Et partout, elle explose. Les spécialistes parlent de « *consommation d'électricité spécifique* » ; elle correspond aux équipements qui ne peuvent fonctionner qu'à l'électricité. Depuis trente ans, elle a plus que doublé. Un logement consomme en moyenne 2 700 kWh/an (1), mais la facture d'une famille dépasse vite ce montant. Cette évolution peut étonner tant la réglementation s'est durcie. Les ampoules basse consommation ont remplacé l'éclairage à incandescence. Les appareils qui se branchent sur une prise sont soumis à l'étiquette énergie et la réglementation européenne réduit régulièrement les consommations maximales autorisées. Ces mesures devraient faire baisser la facture d'électricité, c'est leur objectif, mais il n'en est rien.

La multiplication des appareils électroménagers, télévisuels et informatiques fait flamber la note même si chacun des équipements, pris individuellement, consomme moins. « *En dix ans, on a économisé en moyenne 600 kWh par logement sur le froid, l'éclairage et le lavage grâce aux directives européennes qui ont imposé une réduction des consommations*, note Olivier Sidler, le directeur d'Enertech, un bureau d'études spécialiste des campagnes de mesures sur les consommations d'énergie. *Mais, sur la même période, les consommations du poste audiovisuel et du poste informatique ont explosé, 546 kWh pour le téléviseur et ses périphériques, 400 kWh pour l'informatique. Entre les écrans plats, l'augmentation de la taille des diagonales, la disparition des interrupteurs et la généralisation des veilles, c'est la gabegie totale, les fabricants n'ont pas du tout cherché à optimiser les performances énergétiques de leurs produits. Ces postes ont annulé tous les efforts de sobriété énergétique réalisés ailleurs.* »

Redevenir vigilant

Et puis, il y a la vigilance qui se relâche, ce que les experts appellent l'effet rebond. On laisse la lumière plus facilement allumée avec des ampoules basse consommation, on utilise plus les appareils performants et on achète plus grand... La note d'électricité augmente alors qu'on pensait la réduire. Néanmoins, cette hausse n'a rien d'une fatalité. Les suivis de consommations effectués récemment dans l'habitat neuf par Enertech révèlent de très fortes disparités d'un logement à l'autre, de 537 kWh par an et par personne à 1 400 kWh/an par personne. Le potentiel d'économies est important, d'autant que, comme le souligne Olivier Sidler, « *on ne se prive de rien en réduisant sa consommation d'électricité* ».

Nos consommations d'électricité poste par poste (2)

Les consommations annuelles que nous citons sont soit les valeurs moyennes issues des campagnes de mesures effectuées par le cabinet Enertech sur plusieurs milliers d'appareils en service dans les

logements (données 2008), soit le résultat des consommations mesurées récemment dans des programmes de logements neufs. Pour les appareils neufs, il s'agit des consommations relevées en laboratoire par *Que Choisir* lors de tests réalisés en 2013.

Le froid : les bons gestes au quotidien

Réfrigérateur

253 kWh/an, soit 34 €

160 kWh/an avec un modèle neuf performant, soit 21 €

Congélateur

556 kWh/an, soit 74 €

248 kWh/an, avec un modèle neuf performant, soit 33 €

Globalement, pour le froid, c'était 1 050 kWh/an en 1995. 40 % de moins en moyenne, c'est la preuve de l'efficacité de l'étiquette énergie. Mais la réduction devrait être encore plus importante. Seulement, on achète des appareils de plus en plus grands, le volume des congélateurs a ainsi augmenté de 32 % en dix ans. D'ailleurs, les mesures enregistrées en 2013 lors des tests labo de *Que Choisir* montrent que les consommations des appareils neufs restent souvent élevées malgré leur étiquetage flatteur. Sur 80 modèles testés récemment, seuls 5 consommaient moins de 500 watts par 24 h.

Réduire sa consommation

- Choisissez un volume adapté à vos besoins, un appareil surdimensionné consomme bien plus.
- Évitez de placer frigo et congélateur près du four, d'un radiateur, et de les exposer aux rayons du soleil. Plus l'environnement est chaud, plus ils consomment.
- Au quotidien, limitez les ouvertures intempestives, laissez les plats refroidir avant de les mettre au frais, dégivrez dès qu'il y a une couche de glace.

Du froid énergivore

1 454 kWh/an pour un congélateur armoire installé dans un garage, soit 48 % de la consommation du logement et une note d'électricité de 193 € pour ce seul appareil : c'est le résultat du suivi des consommations d'un logement neuf en Haute-Savoie en 2012.

Le lavage : jouez sur la température

Lave-linge

170 kWh/an, soit 23 €

129 kWh/an, avec un modèle performant : 17 €

Sèche-linge

408 kWh/an, soit 54 €

235 kWh/an avec un modèle performant : 31 €

Réduire sa consommation

Le sèche-linge reste un gouffre énergétique. Sécher le linge ainsi coûte plus cher que le laver. Il faut s'interroger sur son intérêt. L'été, il n'y a rien de tel que l'extérieur pour sécher le linge et, l'hiver, l'étendre dans un intérieur chauffé rend l'air moins sec, c'est un bon humidificateur ! Les lave-linge de 8 ou 9 kg au lieu de 5 sont courants, mais quand on n'a pas plus de linge à laver, on consomme plus. Un modèle de grande capacité, c'est 30 % d'électricité en plus s'il n'adapte pas son programme à la quantité de linge. Laver à 30 °C consomme trois fois moins qu'à forte température, et à froid, deux fois moins qu'à 40 °C ! Attention, le programme rapide n'est pas économe. Attendez d'avoir chargé au maximum le tambour pour faire une lessive.

Lave-vaisselle

273 kWh/an, soit 36 €

Pas de baisse avec un modèle performant.

Les lave-vaisselle récents ont beau consommer moins, 205 à 237 kWh/an pour des modèles bien

classés sur l'étiquette énergie, les suivis de consommation réalisés prouvent que leur consommation annuelle reste élevée. La raison ? On met facilement le lave-vaisselle en marche à moitié vide s'il est bien étiqueté, et on lave tous les jours plutôt que tous les deux jours. Au final, la facture ne diminue pas.

Réduire sa consommation

80 % de l'électricité utilisée sert à chauffer l'eau. Pour dépenser moins, oubliez le programme intensif. L'étiquette énergie se base d'ailleurs sur le programme éco. Et faites démarrer le lave-vaisselle seulement s'il est plein.

L'éclairage : fuyez l'halogène

De 365 à 450 kWh/an, par logement, soit 48 à 68 €/an

De 105 à 130 kWh/an, avec des ampoules fluo compactes, soit 14 à 17 €/an

Les ampoules à incandescence ne se trouvent plus en rayon, c'est une très bonne chose pour la facture d'électricité. Les fluo compactes consomment cinq fois moins à niveau d'éclairage équivalent.

Réduire sa consommation

Les ampoules halogènes « éco » n'ont rien d'économique, elles engloutissent quatre fois plus d'électricité que les basse consommation. Il faut les réserver aux différents usages qui ne conviennent pas aux fluo compactes : l'extérieur en hiver et les luminaires avec variateur. On peut également opter pour des LED, quand elles conjuguent prix abordable et bonne luminosité... ce qui reste rare. Éteignez la lumière dès que vous quittez la pièce, même si vos ampoules consomment peu.

Gare aux tubes halogènes

Ce sont de très gros consommateurs avec leur puissance de 200, 300 watts ou plus. 200 kWh/an pour un seul luminaire halogène, c'est d'ailleurs la consommation qui a été mesurée dans un logement en 2012 !

L'équipement TV audio : prenez la peine d'éteindre

TV, Décodeur, Box, lecteur DVD, hi-fi...

546 kWh/an en moyenne par logement, soit 73 €

De 1995 à 2008, la part dédiée au poste audiovisuel a flambé : + 78 %. En 2012, des suivis de consommation ont même mesuré des consommations annuelles de 900 kWh et 1 500 kWh pour l'audiovisuel dans des logements !

Le téléviseur

228 kWh/an en moyenne avec une télé à écran plat LCD (30 €)

75 à 130 kWh/an pour une télé LCD/LED neuve, soit 10 à 17 €/an

502 kWh/an en moyenne avec une TV à écran plasma, soit 67 €/an

235 kWh/an, pour une télé plasma neuve, soit 31 €/an

Réduire sa consommation

Les consommations des téléviseurs ont chuté de façon spectaculaire depuis 2010. Passer de son écran plasma à un nouveau modèle LCD ou LED fait faire de belles économies. Mais les consommations sont à multiplier par le nombre de téléviseurs présents dans le logement. L'addition grimpe vite, plus encore avec les grands écrans, et si on laisse fonctionner au lieu d'éteindre quand on ne regarde pas la télé. Éteignez avec le bouton, la télécommande laisse l'appareil en veille. Et désactivez le démarrage en mode fast ou quick start, il consomme beaucoup. En veille, c'est 25 watts, au lieu de 1 watt à peine en mode normal.

L'informatique : préférez les portables

396 kWh/an en moyenne par logement, soit 53 €/an

Cette moyenne nationale a été établie en 2008 et, l'an dernier, une campagne de mesures effectuée dans un ensemble de logements neufs a donné une moyenne de 714 kWh par habitation !

278 kWh/an pour un ordinateur de bureau, soit 37 €/an

54 kWh/an pour un ordinateur portable, soit 7 €/an

53 kWh/an pour un modem : 7 € 71 kWh/an pour une box : 9 €

Réduire sa consommation

L'ordinateur portable consomme en moyenne cinq fois moins que le fixe. Dès que vous n'êtes pas devant l'ordinateur, éteignez l'écran, aucune information n'est perdue. Renoncez aux écrans de veille en 3D, ils sont très gourmands. Réglez l'ordinateur pour qu'il se mette en veille après 10 ou 15 minutes d'inactivité. Avant un achat informatique, consultez la base Energy Star (www.eu-energystar.org) pour choisir un modèle économe.

Les appareils en veille : et pourtant ils consomment !

300 à 586 kWh/an , soit de 40 à 78 €/an

On les éteint mais ils consomment toujours. Face à l'ampleur de ce gâchis énergétique, la Commission européenne a sévi. Depuis le 1er janvier 2013, la consommation en veille des appareils ne peut être supérieure à 0,5 watt, après avoir été limitée à 1 watt en 2010. C'est un progrès phénoménal pour le neuf, mais la plupart des appareils en service dans les logements ont été achetés avant, ils consomment beaucoup plus. Les mesures effectuées par Enertech sur de nombreux appareils au moyen de wattmètres enregistreurs révèlent de bien mauvaises surprises : les lecteurs de CD et de cassettes consomment plus en veille qu'en fonctionnement. Les lecteurs ou enregistreurs de DVD, chaînes hi-fi compactes, tuners et autres combinés DVD ont une consommation de veille très élevée : 36 kWh/an contre 42 en fonctionnement pour les chaînes, 15 kWh/an contre 19 pour les lecteurs de DVD. Dans le domaine informatique, le record est détenu par les imprimantes, 34 kWh/an en fonctionnement contre 31 kWh/an en veille pour les multifonctions, 14,1 kWh/an contre 12,8 kWh/an en veille pour les jets d'encre. Quant aux scanners, ils ont besoin de 20 kWh/an en fonctionnement et de 22 kWh/an en veille ! Les box ont souvent un bouton de veille en façade mais il ne coupe pas l'alimentation pour autant. Elles continuent à consommer. La veille, c'est toujours de l'électricité consommée en pure perte et, en plein été, un apport de chaleur très inconfortable.

Réduire sa consommation

- Détectez les veilles. Tous les appareils qui peuvent être allumés à la télécommande consomment, même si on les croit éteints.
- Supprimez les veilles. Pas de remède magique, il faut une barrette multiprises munie d'un interrupteur. On coupe l'alimentation dès qu'on n'utilise plus l'ordinateur ou la télé (après avoir éteint chaque appareil, certains étant sensibles aux surtensions). L'idéal est de brancher l'ensemble des équipements informatiques sur une multiprise, les équipements audiovisuels sur une autre.
- Débranchez pour économiser. Tous les chargeurs continuent à consommer une fois qu'ils ont rechargé l'appareil si on les laisse sur une prise de courant, il faut les débrancher. Idem pour les accessoires ménagers qui fonctionnent avec un adaptateur, il consomme tant qu'il est branché. Certes, ce sont des consommations minimes pour chaque produit mais, ajoutées les unes aux autres, elles deviennent significatives.

Palmarès : des équipements énergivores

L'aquarium : 81 €

Il plombe la facture d'électricité. En moyenne, sur les suivis de consommation effectués, c'est 610 kWh/an.

Le réfrigérateur américain : 106 €

Cet appareil est un gouffre énergétique. Il consomme trois fois plus qu'un réfrigérateur classique, en moyenne 796 kWh/an. Avec un vieux modèle, c'est pire.

La piscine : 282 €

Elle fait carrément flamber la facture : 2 120 kWh/an en moyenne pour les piscines enterrées, d'après les suivis de consommation. Les pompes de filtration constituent le plus gros poste :

1 860 kWh/an en moyenne. Les piscines hors sol sont nettement moins énergivores, avec une moyenne de 382 kWh/an.

Notre comparateur énergie

Pour vous aider à trouver le contrat de gaz ou d'électricité le plus adapté à votre logement et à votre consommation, l'UFC-Que Choisir lance un [comparateur pour l'électricité et le gaz](#). Vous pouvez ainsi comparer le montant de votre facture au tarif réglementé avec toutes les offres commercialisées à prix libre par les fournisseurs d'électricité ou les fournisseurs de gaz qui sont en concurrence sur le marché des particuliers. Notre expertise des offres et notre analyse des contrats d'[électricité](#) et de [gaz](#) vous permettent de choisir en toute connaissance de cause.