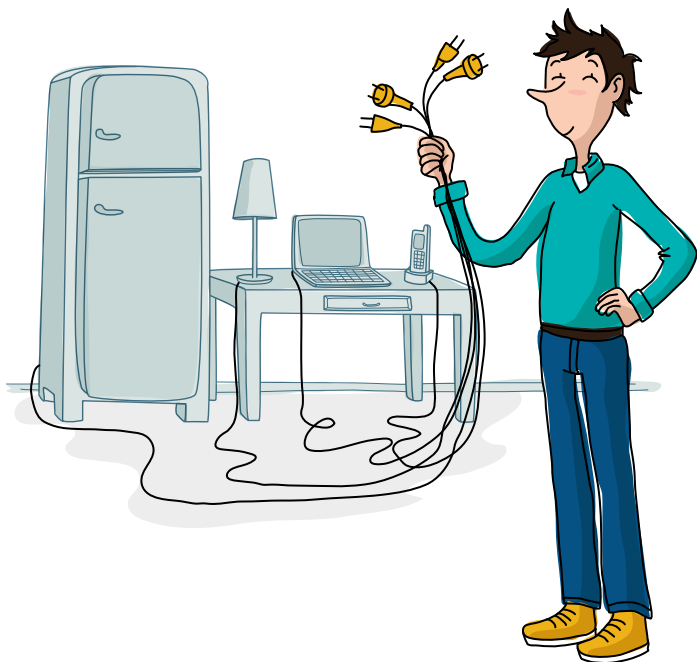


AU QUOTIDIEN

# RÉDUIRE SA FACTURE D'ÉLECTRICITÉ

ÉDITION  
DÉCEMBRE  
2018

— **LIMITER LA CONSOMMATION  
DE SES ÉQUIPEMENTS**



ADEME



Agence de l'Environnement  
et de la Maîtrise de l'Énergie

## SOMMAIRE

### 4 L'électroménager à la loupe

- 4 L'étiquette énergie: la bonne référence à l'achat
- 6 Le lave-linge
- 7 Le sèche-linge / Le lave-vaisselle
- 9 Le réfrigérateur et le congélateur
- 10 Les plaques de cuisson / Le four
- 12 Des économies à la clé

### 14 Appareils connectés: des consommations bien réelles

- 15 Télévision: plus c'est grand, plus ça consomme
- 16 Informatique: des consommations insoupçonnées
- 18 Les consommations cachées des applis et services en ligne
- 18 Les veilles: elles consomment aussi!

### 20 L'éclairage: de plus en plus économe

- 21 LFC, LED ou halogènes: quelles différences?
- 21 Les bons gestes au quotidien

### 22 Un chauffage électrique moins gourmand

### 23 Pour aller plus loin: d'autres informations sur vos appareils

## GLOSSAIRE

### Écolabel

Il garantit la qualité d'usage du produit et la limitation de ses impacts tout au long de son cycle de vie. Exemple: l'Écolabel Européen.

### Energy Star

Programme international de labellisation de produits sur base volontaire, concernant l'efficacité énergétique. Il a été lancé en 1992 par l'Agence américaine pour la protection de l'environnement. Dans le cadre d'un accord passé avec le gouvernement des États-Unis, l'Union européenne participe à ce programme pour les équipements de bureau.

### Électricité spécifique

Électricité utilisée par des équipements qui ne peuvent pas fonctionner avec d'autres sources d'énergie. L'électricité utilisée pour le chauffage, l'eau chaude ou la cuisson n'est pas de l'électricité spécifique, puisque d'autres énergies peuvent être employées pour ces usages.

### «Heures creuses»

Type d'abonnement à l'électricité, un peu plus coûteux que l'abonnement de base, pour lequel le kWh est à un prix réduit 8 heures par jour (en général la nuit). Les équipements électroménagers programmables, comme le ballon d'eau chaude, permettent de profiter de ce tarif.

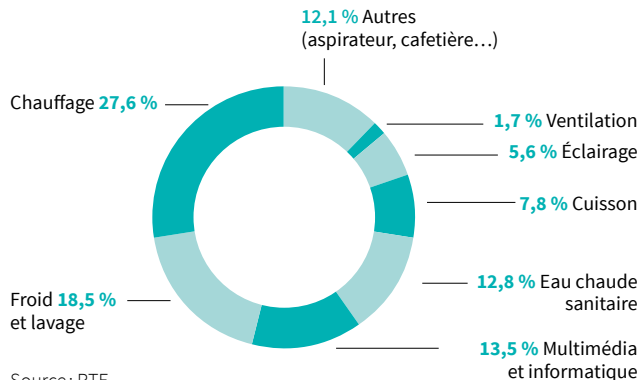
# Consommer moins d'électricité: comment faire?

À la maison, l'électricité est facile d'accès, semble inépuisable et nombre de ses utilisations ne peuvent pas être remplacées par une autre source d'énergie. Ces usages spécifiques représentent plus de la moitié de la consommation d'électricité des ménages, chaque foyer possédant en moyenne près d'une centaine d'appareils électriques ou électroniques.

L'efficacité énergétique de nos équipements électriques s'améliore régulièrement. **Pourtant, notre consommation d'électricité ne cesse d'augmenter:** la consommation d'électricité pour les petits appareils électroménagers a doublé sur 20 ans.

Maîtriser sa consommation d'électricité, c'est possible: il suffit souvent de bien choisir ses équipements, bien les utiliser et bien les entretenir.

## RÉPARTITION DES USAGES DE L'ÉLECTRICITÉ PAR LES MÉNAGES (EN MOYENNE EN FRANCE)



Source: RTE

TOUS LES GUIDES ET FICHES DE L'ADEME SONT CONSULTABLES SUR:  
[www.ademe.fr/guides-fiches-pratiques](http://www.ademe.fr/guides-fiches-pratiques)

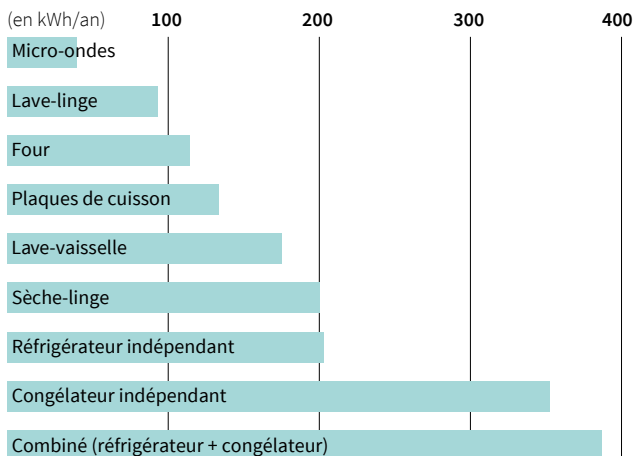
LES GUIDES PEUVENT ÊTRE COMMANDÉS AUPRÈS DE:  
[www.ademe.fr/contact](http://www.ademe.fr/contact)



# L'électroménager à la loupe

Se soucier de l'efficacité énergétique des appareils électroménagers, c'est bien. Mais définir les équipements réellement utiles et bien les utiliser est tout aussi important.

## CONSOMMATIONS MOYENNES DES APPAREILS ÉLECTRIQUES DANS LA CUISINE



Source: ADEME

## L'étiquette énergie : la bonne référence à l'achat

L'étiquette énergie est obligatoire pour les réfrigérateurs, les congélateurs, les combinés, les lave-linge, les sèche-linge, les lave-linge séchants, les lave-vaisselle, les caves à vins, les fours, les hottes de cuisine et les aspirateurs. Elle renseigne sur les consommations d'énergie de chaque appareil et tient compte des progrès en matière de performances énergétiques. C'est pour cela qu'apparaissent des classes rajoutées au-dessus de A (A+, A++ et A+++). La multiplication des «+» pouvant entraîner une certaine confusion, une révision de l'étiquette énergie européenne est prévue, pour revenir à une échelle de A à G.

Les économies d'énergie réalisables avec les appareils les mieux classés sont loin d'être anecdotiques. **La classe A+++ , signale les appareils qui consomment de 20 à 50 % d'énergie de moins que ceux classés A+.**

## CLASSEMENT DES PRINCIPAUX APPAREILS MÉNAGERS : DU MEILLEUR AU MOINS BON

Équipement	Classement réel des appareils sur le marché		Classes disponibles sur l'étiquette énergie*
	Le mieux classé	Le moins bien classé	
Réfrigérateur, congélateur, appareil combiné	A+++	A+	A+++ à D
Cave à vin	A++	D	A+++ à G
Lave-vaisselle	A+++	A+	A+++ à D
Lave-linge	A+++	A+	A+++ à D
Sèche-linge	A++	B	A+++ à D
Four	A+++	B (A à partir de janvier 2019)	A+++ à D
Hotte	A++	E (D à partir de janvier 2019)	A++ à E
Lampe LFC	A++	B	A++ à B
Lampe à LED	A++	A	A++ à A
Téléviseur	A++	C	A++ à E
Aspirateur	A+++	D	A+++ à D

\* L'échelle de l'étiquette énergie actuelle présente une amplitude de performances plus large que celle des équipements réellement vendus en magasin.



### UNE APPLICATION POUR VOUS AIDER EN MAGASIN

L'application **Ecogator**, téléchargeable sur votre smartphone, vous permet d'analyser l'étiquette énergie de l'appareil qui vous intéresse. Vous la photographiez à l'aide de votre téléphone et l'application calcule son coût d'utilisation moyen sur un an ou sur sa durée de vie et vous propose une liste d'appareils intéressants du même type.

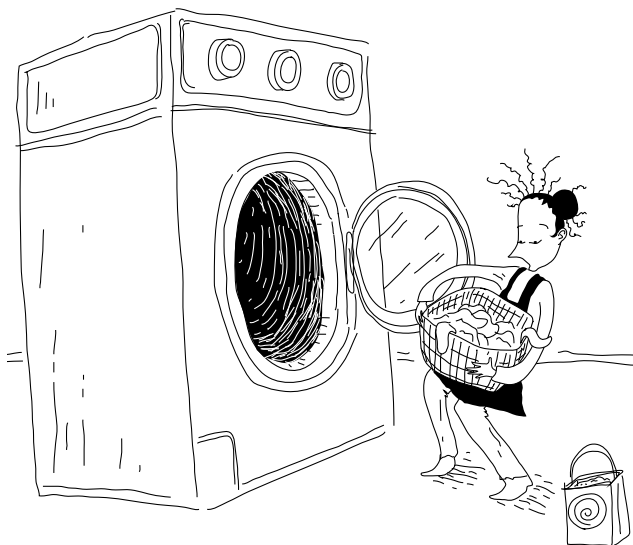
### EN SAVOIR PLUS

Fiche de l'ADEME « Les étiquettes environnementales » Pour trouver les appareils électroménagers les plus efficaces du marché : [www.guidetopten.fr](http://www.guidetopten.fr)



## Le lave-linge


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. Les machines lavantes-séchantes sont peu répandues et leur efficacité de séchage est généralement médiocre.



Inutile de s'équiper d'un modèle de 7 ou 8 kg de capacité si vous n'en avez pas l'usage.

Utilisé en moyenne 2 à 4 fois par semaine, un lave-linge peut coûter en eau et en électricité l'équivalent de son coût d'achat. Les programmes les plus utilisés sont les programmes coton et synthétique à 40°C et coton à 60°C. Pour limiter la consommation d'électricité de votre lave-linge :

► **Privilégiez les basses températures :** avec les machines actuelles, elles suffisent la plupart du temps et le pré-lavage est inutile. Un lavage à 30°C consomme 3 fois moins d'énergie qu'un lavage à 90°C et un lavage à froid consomme 2 fois moins qu'un lavage à 40°C.

► **Utilisez les programmes « Éco » :** ils permettent d'économiser l'eau et l'énergie même si la durée du cycle est plus élevée. Sur les nouveaux appareils, ils sont identifiés par le pictogramme .

► **Remplissez bien le tambour.**

► **Nettoyez régulièrement le filtre.**

► **Profitez des « heures creuses »** si vous bénéficiez de cette option tarifaire. Pour cela, certaines machines sont équipées d'un « départ différé ».

► **Séchez le linge à l'air libre** le plus souvent.

► **Essorez bien le linge avant un séchage dans un sèche-linge :** l'essorage dans le tambour du lave-linge (extraction mécanique de l'humidité) est 100 fois plus économe que le séchage dans le sèche-linge (extraction thermique).

## Le sèche-linge

Malgré les progrès réalisés par les fabricants ces dernières années, cet équipement reste **gourmand en électricité**. Il existe de grandes disparités entre les modèles. La consommation moyenne d'un appareil de classe A+++ est près de trois fois plus faible que celle d'un appareil de classe B.

Pour l'évacuation de l'humidité, il existe deux types de sèche-linge :

► Les **modèles à évacuation** : l'air humide est évacué à l'extérieur du logement par un tuyau prévu à cet effet. Leur raccordement vers l'extérieur doit être correct pour ne pas dégrader la qualité de l'air du logement par un apport excessif d'humidité.

► Les **modèles à condensation** : l'air humide est refroidi puis condensé, l'eau obtenue est éliminée par vidange directe ou recueillie dans un réservoir qu'il faut vider. Aujourd'hui, les modèles les plus performants sont tous des modèles à condensation équipés d'une pompe à chaleur.

Choisissez un appareil équipé d'une **sonde d'humidité**. Il s'arrête ou se met en veille automatiquement dès que la sonde estime le séchage terminé. Sinon, le cycle continue même si le linge est sec, ce qui l'abîme et engendre des consommations inutiles.

## Le lave-vaisselle

Songez à changer votre lave-vaisselle s'il est ancien : **les modèles récents consomment moitié moins d'eau qu'il y a dix ans** (de 7 à 15 litres pour une vaisselle). Leurs progrès vont continuer en matière de consommation d'eau et d'énergie, grâce à de nouvelles exigences d'éco-conception.

On se sert de son lave-vaisselle en moyenne 3 à 5 fois par semaine et 18% des ménages équipés l'utilisent même tous les jours. Les modèles récents sont plus économes en eau qu'une vaisselle à la main, si on les fait tourner bien remplis. 80% de l'énergie consommée par un lave-vaisselle sert à chauffer l'eau : moins il utilise d'eau, moins il consomme d'énergie.

- ▶ **Privilégiez les programmes « Éco »** (qui lavent à température plus basse) **ou à 50°C** qui permettent de réduire encore la consommation (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.
- ▶ **Nettoyez régulièrement le filtre de la cuve et le joint de porte.**
- ▶ **Surveillez le niveau de sel.**
- ▶ **Vérifiez annuellement les tuyaux** d'arrivée et de sortie d'eau.
- ▶ **Respectez la dose de produit de lavage recommandée.**
- ▶ **Profitez des « heures creuses »** si vous bénéficiez de cette option tarifaire.



Si votre vaisselle est très sale, préférez le programme « Éco » au programme « intensif ». Pour une vaisselle peu sale, le programme court peut être plus intéressant.

## Le réfrigérateur et le congélateur

Chaque appareil de froid est conçu pour bien fonctionner dans une certaine fourchette de température ambiante définie par le fabricant. Elle se traduit par la **classe climatique** qui figure sur la documentation technique et à l'intérieur de l'appareil.

### LES CLASSES CLIMATIQUES

Fourchette de température ambiante	Classe climatique
+10°C à +32°C	<b>SN : tempérée élargie</b>
+16°C à +32°C	<b>N : tempérée</b>
+16°C à +38°C	<b>ST : subtropicale</b>
+16°C à +43°C	<b>T : tropicale</b>

▶ **Choisissez votre appareil de froid en fonction de la classe climatique**, selon la région dans laquelle vous habitez et l'endroit où il sera installé chez vous (garage, cave...). Si la température ambiante dépasse la valeur supérieure de la classe climatique, vos appareils vont surconsommer. Mais si elle passe en dessous de la valeur inférieure (dans une cave ou autre local non chauffé), ils peuvent s'arrêter.

▶ **Adaptez la taille** de votre réfrigérateur à vos besoins.

### QUELLE TAILLE POUR LE RÉFRIGÉRATEUR ?

Nombre de personnes	Contenance
1 personne	<b>100 à 150 litres</b>
2 ou 3 personnes	<b>150 à 250 litres</b>
3 ou 4 personnes	<b>250 à 350 litres</b>
Plus de 4 personnes	<b>350 à 500 litres</b>

Un combiné (réfrigérateur + congélateur) rentabilise mieux l'énergie s'il est équipé de deux compresseurs. **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 consommera plus que nécessaire s'il est placé au soleil, à côté d'un radiateur ou d'un four.

▶ **Veillez aussi à ce que l'air circule bien autour** : prévoyez un espace d'au moins 10 cm derrière et au-dessus de l'appareil.

▶ **Limitez les apports de chaleur à l'intérieur** : évitez d'ouvrir leur porte souvent et/ou trop longtemps.

► **Couvrez les liquides et enveloppez les légumes placés dans le réfrigérateur :** leur évaporation ajoute à la charge de travail du compresseur.

► **Pensez à dégivrer** dès que la couche de givre dépasse 2 à 3 mm : les appareils en froid ventilé n'ont pas besoin de dégivrage et répartissent mieux le froid mais ils consomment davantage (jusqu'à 30 % en plus).

► **Laissez l'air circuler dans l'appareil :** évitez d'y entasser trop de marchandises.

► **Nettoyez votre appareil régulièrement :** la grille arrière doit être dépoussiérée. La poussière et la saleté accumulées peuvent être à l'origine de 30 % de l'électricité consommée par l'appareil. Les joints doivent être propres et bien ajustés : s'ils adhèrent mal, votre frigo consommera plus.

## Les plaques de cuisson

**Les plaques de cuisson par induction** permettent une économie d'électricité d'environ 20 % par rapport aux surfaces vitrocéramiques et de 25 % par rapport aux plaques de cuisson classiques, car les aliments commencent à chauffer beaucoup plus vite. Mais plus la cuisson dure, plus cet avantage s'estompe.

Sachez que lorsque vous couvrez vos casseroles, la cuisson est plus rapide. Pour faire bouillir de l'eau, mettre un couvercle sur une casserole permet de consommer 4 fois moins d'énergie.

## Le four

Privilégiez les **fours à catalyse** qui ne consomment pas d'énergie pour leur nettoyage. La pyrolyse est extrêmement énergivore et coûte cher.

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 %.

## VEILLES DANS LA CUISINE : LES ÉTEINDRE ?

Certains appareils sont équipés de veilles qui consomment de l'électricité, que l'appareil fonctionne ou pas.

- Pour les lave-linge et lave-vaisselle, les veilles servent souvent à la détection des fuites d'eau, il n'est donc pas judicieux de les déconnecter.
- Pour les appareils de cuisson et le petit électroménager (machine à café, machine à pain...) et plus généralement les appareils programmables, qui possèdent une veille cachée, il est préférable de les débrancher.

Des progrès importants ont été faits pour limiter la consommation des veilles, obligatoirement inférieure à 0,5 W pour les nouveaux appareils non connectés à un réseau.



Même éteints, les petits appareils électroménagers consomment en raison de veilles cachées. Mieux vaut les débrancher.

## Des économies à la clé

Si tous les ménages français qui s'équipent en nouveaux appareils choisissaient les plus économes, on économiserait 4,9 TWh / an, soit autant que la consommation d'électricité domestique de 2 millions de personnes. Sur la durée de vie des équipements, **l'économie pour un foyer peut aller jusqu'à 3 000 € sur la facture d'électricité.**

### CONSUMMATION ANNUELLE DES ÉQUIPEMENTS DISPONIBLES SUR LE MARCHÉ

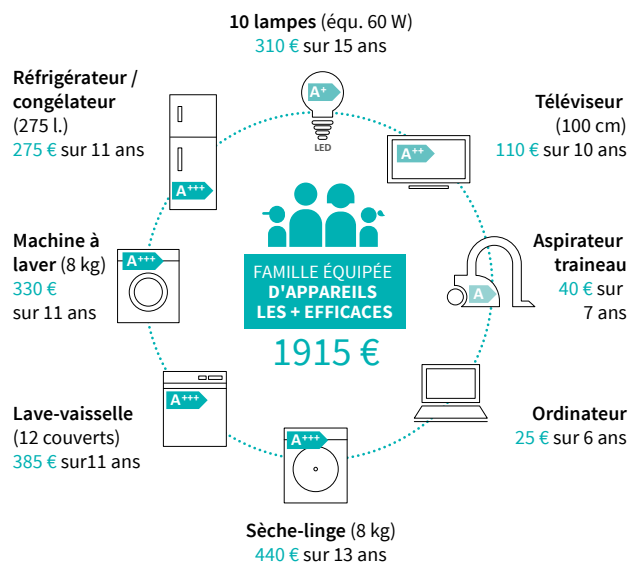
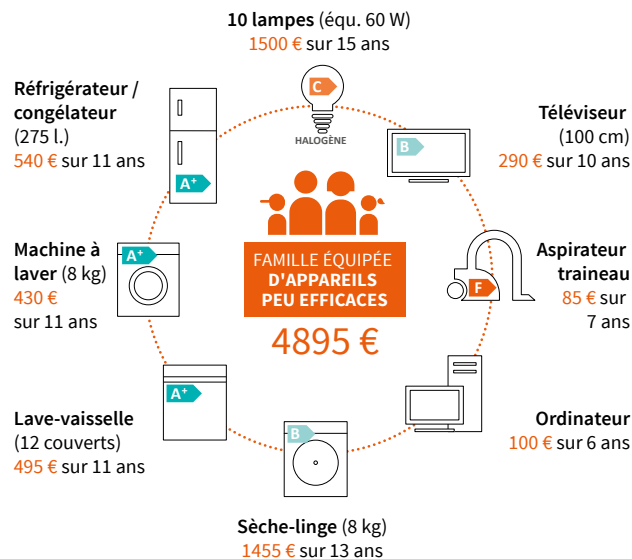
Ces valeurs sont des ordres de grandeur pour un usage standard, mais peuvent varier en fonction de l'utilisation de l'appareil.

Équipements	Consommation des appareils peu efficaces	Consommation des appareils les plus efficaces
Réfrigérateur/ congélateur (275 litres)	245 kWh	125 kWh
Machine à laver (8 kg)	195 kWh	150 kWh
Lave-vaisselle (12 couverts)	225 kWh	175 kWh
Sèche-linge (8 kg)	560 kWh	170 kWh
Ordinateur	85 kWh	20 kWh
Aspirateur traîneau	60 kWh	30 kWh
Téléviseur (100 cm)	145 kWh	55 kWh
10 ampoules (équ. 60 W)	450 kWh	70 kWh



C'est aussi la multiplication des appareils électroménagers qui pèse sur la facture. Attention aux cuisines suréquipées !

### LES DÉPENSES D'ÉLECTRICITÉ DE DEUX FAMILLES



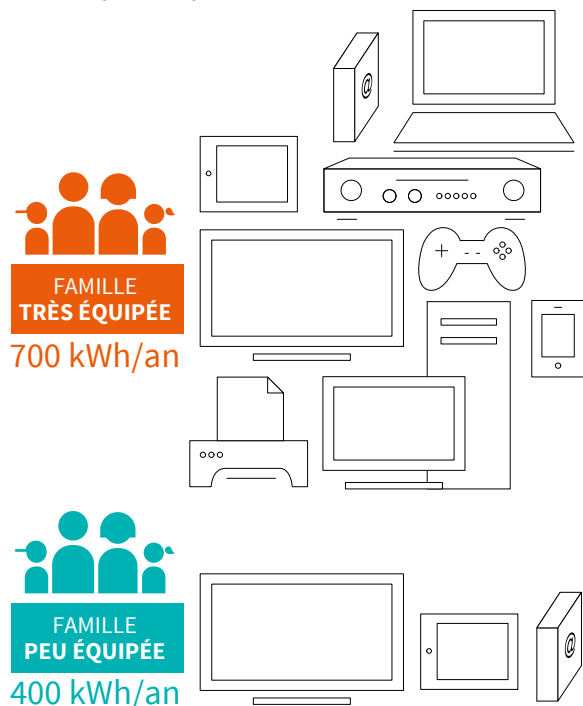
Chiffres fondés sur des consommations moyennes pour un usage standard. Coûts calculés pour un tarif de 0,2 €/kWh.



# Appareils connectés : des consommations bien réelles

Ces appareils consomment souvent moins que les gros équipements électroménagers. Mais leur multiplication dans chaque logement et le nombre croissant de ménages équipés expliquent l'augmentation des consommations électriques. Au-delà de leur performance, il est donc important de réfléchir aussi à leur utilité... et au suréquipement !

## LES DÉPENSES D'ÉLECTRICITÉ : 2 EXEMPLES PARLANTS



Source : « USE2030 », étude prospective sur les usages spécifiques de l'électricité pour l'ADEME (estimation pour 2015 à partir de données de 2012 ou 2013).

## Télévision : plus c'est grand, plus ça consomme

Les téléviseurs sont présents dans presque tous les foyers, un ménage sur deux possède au moins deux postes de télévision. La consommation électrique associée au téléviseur a augmenté avec l'apparition de nouvelles fonctions nécessitant des accessoires électriques et des boîtiers, et avec l'augmentation de la taille des écrans. Cependant, certains progrès techniques (écrans LCD à LED) permettent de fabriquer des modèles plus économes.

L'étiquette énergie obligatoire sur les téléviseurs vous guide dans votre choix.

### EN SAVOIR PLUS

Pour trouver les téléviseurs offrant la meilleure performance énergétique : [www.guidetopten.fr](http://www.guidetopten.fr)

Sur la durée de vie des appareils, la facture d'électricité pour les plus économes varie de moins de 50 € pour un écran de petite taille à plus de 120 € pour un écran de plus de 110 cm.



C'est d'abord la surface de l'écran qui détermine la consommation électrique : un téléviseur de 160 cm (longueur de diagonale) consomme autant que trois ou quatre de 80 cm.

### L'ÉCOLABEL EUROPÉEN



Vous pouvez trouver des téléviseurs porteurs de l'Écolabel Européen. Cet écolabel garantit à la fois la qualité d'usage d'un produit et ses caractéristiques écologiques. Il est délivré à la demande des industriels intéressés et certifié par un contrôle indépendant.

Pour en savoir plus : [ademe.fr/labels-environnementaux](http://ademe.fr/labels-environnementaux)



## Informatique : des consommations insoupçonnées

L'équipement informatique des Français représente une part de plus en plus importante de leur consommation électrique.

### À chaque équipement sa consommation

Équipement	Consommation d'énergie
Smartphone	de 2 à 7 kWh / an
Tablette	de 5 à 15 kWh / an
Écran	de 20 à 100 kWh / an
Ordinateur portable	de 30 à 100 kWh / an
Ordinateur fixe	de 120 à 250 kWh / an
Box (Internet +TV)	de 150 à 300 kWh / an

Sources : ADEME et GreenIT

► **Les ordinateurs portables** consomment 50 à 80 % d'énergie de moins que les postes fixes, et les tablettes tactiles encore moins.

► **Les imprimantes à jet d'encre**, qui consomment très peu en fonctionnement (5 à 10 W) et n'ont pas besoin de préchauffage, sont beaucoup moins énergivores que les imprimantes laser (200 à 300 W). Elles sont aussi plus appropriées pour un usage domestique. En revanche, leurs cartouches d'encre ont plus d'impacts en fin de vie.

► **Les photocopieurs** les plus sobres sont les modèles thermiques. À la maison, il n'est pas très utile de se doter d'un modèle rapide qui consomme davantage.

► **Les équipements multifonctions** consomment moins que la somme des appareils qu'ils remplacent : une imprimante qui sert aussi de scanner et de photocopieur consomme 50 % de moins en énergie que celle cumulée des appareils individuels.

### Les réflexes économes

► **Ne laissez pas allumé 24h/24** votre ordinateur si vous ne vous en servez pas.

► **Éteignez l'écran** si vous ne vous en servez pas pendant plus d'un quart d'heure, il supporte très bien les extinctions et allumages répétés !

► **Éteignez l'imprimante jet d'encre** entre deux impressions, puisqu'elle n'a pas besoin de préchauffage. En revanche, l'imprimante laser doit rester sous tension : bien vérifier que son mode veille soit activé, il réduit beaucoup la consommation.

► **Ne confondez pas économiseur d'écran et économiseur d'énergie.** La fonction du premier était d'augmenter la durée de vie des écrans cathodiques. Quant au second, il assure une importante économie d'énergie quand l'ordinateur est en mode veille.

► **Débranchez la prise de l'ordinateur** pour l'éteindre totalement. Un ordinateur éteint mais encore branché continue à consommer de l'électricité.

#### DES LABELS POUR BIEN CHOISIR SON ORDINATEUR

Plusieurs labels signalent que les ordinateurs sont économes en énergie et que leur fabrication et leur fin de vie ont des impacts réduits sur l'environnement. Pour découvrir ces labels : [www.ademe.fr/labels-environnementaux](http://www.ademe.fr/labels-environnementaux)



Attention à certains économiseurs d'écran faisant appel à des graphismes « 3D ». Ils sollicitent énormément la carte graphique de l'ordinateur et peuvent consommer autant, sinon plus, que le mode actif.

## Les consommations cachées des applis et services en ligne

Beaucoup de services connectés nécessitent des connexions quasi permanentes et consomment donc de l'énergie en continu.

**Les appareils dédiés à l'audiovisuel fonctionnent souvent en mode réseau** pour offrir de nouveaux services ou assurer des fonctions de communication (téléviseur connecté, lecteur Blu-ray connecté...). Ce mode génère des consommations de veille réseau pouvant atteindre plusieurs dizaines de watts. Certains de ces équipements assurent cependant une fonction de sécurité ou de maîtrise énergétique.

**Sur tous les appareils mobiles** tels que les tablettes, les montres ou les téléphones, certains services (programmes TV, suivi de votre activité physique...) se mettent à jour en permanence et vident rapidement les batteries.

## Les veilles : elles consomment aussi !

Les veilles ont fait des progrès et consomment individuellement moins que par le passé : une directive européenne applicable depuis janvier 2017 limite leur puissance. Elle est de 0,5 W pour un certain nombre de catégories d'appareil, mais de 3 W pour les appareils qui restent connectés à Internet ou à des réseaux de données.

**15 à 50 équipements par foyer sont en veille.** La puissance totale de ces veilles pour un ménage dépasse souvent 50 W, ce qui représente un coût de plus de 80 €/an. Éteindre les veilles permet de faire de substantielles économies (jusqu'à 10% de notre facture d'électricité!), mais aussi de préserver le matériel.

► **Débranchez** les consoles de jeux, les postes de radio et de télévision peu employés pour lesquels le mode veille n'est pas très utile.

► **Utilisez des multiprises à interrupteur** qui permettent de brancher plusieurs appareils ensemble et de les éteindre tous en même temps.



La multiprise à interrupteur vous permet de déconnecter les veilles de vos équipements plus facilement.

Attention, le matériel audiovisuel est sensible aux surtensions et aux coupures brutales. Il faut donc procéder par ordre : d'abord éteindre chaque équipement avec son propre interrupteur puis couper le courant avec l'interrupteur de la multiprise. Pour l'allumage, on procède dans l'ordre inverse. Enfin, en cas d'absence prolongée, il est préférable de débrancher tous les appareils.

**La « box »** est un équipement de plus en plus courant, qui reste souvent allumé 24 h sur 24 et qui génère une consommation pouvant dépasser 200 kWh / an, soit autant que le lave-linge. Sa consommation totale sur un an se situe entre 150 et 300 kWh\* : c'est autant qu'un grand réfrigérateur !

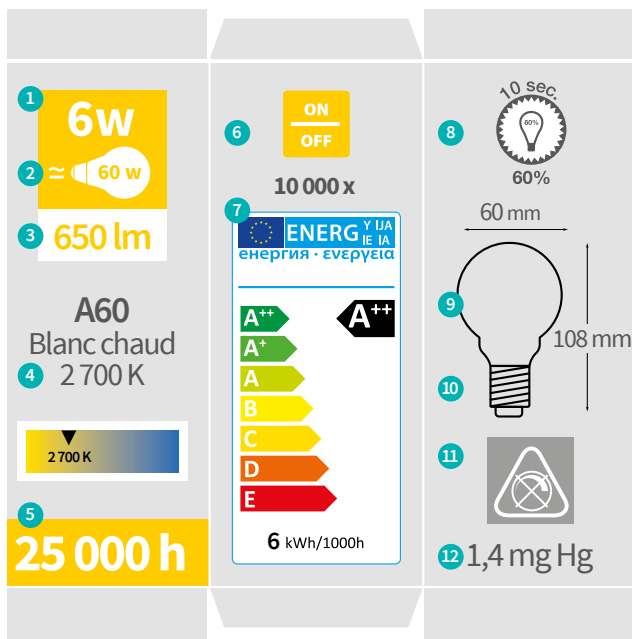
\* Étude « 60 millions de consommateurs » - ADEME

### GARDER EN MÉMOIRE LA PROGRAMMATION

Contrairement à une idée répandue, de nombreux appareils gardent leur programmation au-delà de plusieurs jours d'extinction totale. Renseignez-vous sur ce point lors de leur achat.

# L'éclairage : de plus en plus économe

Aujourd'hui, des lampes économes et performantes sont disponibles. Pour faire le bon choix en magasin, retrouvez tous les renseignements utiles sur l'emballage.



- 1 La puissance exprimée en watts
- 2 L'équivalence en watts avec une ampoule incandescence
- 3 Le flux lumineux exprimé en lumens (plus le nombre de lumens par watt est élevé, plus l'efficacité est importante)
- 4 La température de couleur exprimée en kelvins
- 5 La durée de vie en heures
- 6 Le nombre de cycles d'allumage-extinction possibles

- 7 L'étiquette énergie
- 8 Le temps nécessaire à l'obtention de 60 % du flux lumineux
- 9 Les dimensions de la lampe en mm
- 10 Le type de douille
- 11 La possibilité ou non de l'installer sur un variateur
- 12 La quantité de mercure (Hg) en mg si la lampe en contient

## LFC, LED ou halogènes : quelles différences ?

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

► **Les lampes fluocompactes (LFC)** consomment également peu d'électricité et durent longtemps (environ 8 000 h), sans pour autant atteindre l'efficacité des lampes à LED. Majoritairement classées en A sur l'étiquette énergie, elles sont **une bonne solution économique**, car souvent moins chères que les LED.

► **Les lampes halogènes** sont moins efficaces que les LED et les LFC, elles durent moins longtemps (environ 2 000 h) et consomment beaucoup plus d'électricité, d'où leur classement en C ou D. Elles ne sont plus vendues **depuis septembre 2018**.

### L'ÉTIQUETTE ÉNERGIE, POUR LES LUMINAIRES AUSSI !

Elle indique le classement des lampes compatibles avec le luminaire (le support de la lampe), éventuellement le classement de la lampe dont il est équipé lors de la vente et la possibilité pour l'utilisateur de remplacer ou non cette lampe.

### EN SAVOIR PLUS

Guide de l'ADEME « Choisir son éclairage »  
Pour consulter les avis de l'ADEME sur les LED et les LFC : [www.ademe.fr/mediatheque](http://www.ademe.fr/mediatheque)

## Les bons gestes au quotidien

- **Pensez à éteindre la lumière** lorsque vous quittez une pièce.
- **Profitez au maximum de la lumière naturelle** et privilégiez par exemple des murs clairs.
- **Bannissez le suréclairage** et adaptez plutôt les sources lumineuses à vos usages (plafonnier et lampe de lecture dans le salon par exemple).
- **Préférez l'éclairage direct** (spot, lampe de bureau, de chevet...) à l'éclairage indirect (dont la lumière se réfléchit sur les murs ou le plafond), pour lire, cuisiner, bricoler...
- **Utilisez des abat-jour clairs** qui laissent mieux passer la lumière.
- **Dépoussiérez régulièrement** vos lampes et luminaires.

# Un chauffage électrique moins gourmand

En France, environ un tiers des ménages sont équipés de chauffage électrique. En hiver, il peut représenter jusqu'à 40 % de la consommation électrique en début de soirée lors d'une vague de froid.

► **Installez une régulation et une programmation** pour ne pas chauffer inutilement les pièces quand vous êtes absent, pour mieux tenir compte de la température extérieure et pour relancer le chauffage un peu avant votre retour à la maison.

► **Remplacez vos vieux radiateurs** pour améliorer votre confort sans surchauffer. Les accumulateurs et les panneaux rayonnants diffusent mieux la chaleur. Privilégiez les appareils classés NF Électricité Performance 3 ★ +œil qui détectent la présence dans le logement et l'ouverture d'une fenêtre.



► **Utilisez une autre énergie** pour compléter votre chauffage électrique, comme un appareil de chauffage au bois. Cet équipement performant bénéficie d'aides financières et permet de limiter la facture d'électricité.

## EN SAVOIR PLUS

Guide de l'ADEME « Se chauffer mieux et moins cher »



L'installation d'un système de régulation du chauffage évite de chauffer quand c'est inutile.

## POUR ALLER PLUS LOIN

### D'autres informations sur vos appareils

#### Le compteur communicant

Le compteur Linky vous permet de suivre au jour le jour vos consommations d'électricité. Vous pouvez ainsi mieux les maîtriser en repérant les moments de surconsommation et constater les effets de vos actions d'économie d'énergie. Les compteurs électriques Linky sont installés dans 35 millions de foyers depuis décembre 2015 et jusqu'en 2021.

[www.enedis.fr/linky-compteur-communicant](http://www.enedis.fr/linky-compteur-communicant)

#### Les radiofréquences

Pourquoi utilise-t-on des radiofréquences ? Comment cela fonctionne ? À quoi sommes-nous exposés ? Quels en sont les effets sur la santé ?

Renseignez-vous sur les radiofréquences de votre TV, radio, téléphone mobile, accès à Internet, four à micro-ondes, talkie-walkie, microphone sans fil et divers autres appareils courants.

[www.radiofréquences.gouv.fr](http://www.radiofréquences.gouv.fr)

#### Se débarrasser de ses équipements électriques et électroniques

Être écocitoyen implique de se soucier du devenir de ses équipements électriques quand on veut s'en séparer. Donner, éliminer, recycler ? Comment faire, où rapporter les appareils dont on ne se sert plus ?

Trouvez toutes les solutions et les adresses où déposer vos équipements sur :

[www.quefairedemesdechets.fr](http://www.quefairedemesdechets.fr)

Ce document est édité par l'ADEME

ADEME | 20, avenue du Grésillé | 49000 Angers

Conception graphique : Agence Giboulées

Rédaction : Agence Giboulées, Hélène Bareau

Illustrations : Olivier Junière, Agnès Géraud

Photos : page 8 Fotolia © dima\_pics ; page 11 © Agence Giboulées ; page 12 ADEME © Michel Gaillard / REA ; page 15 Fotolia © Cigdem ; page 17 © Agence Giboulées ; page 22 ADEME © Michel Gaillard / REA



## L'ADEME en bref

L'Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie (ADEME) participe à la mise en œuvre des politiques publiques dans les domaines de l'environnement, de l'énergie et du développement durable. Elle met ses capacités d'expertise et de conseil à disposition des entreprises, des collectivités locales, des pouvoirs publics et du grand public, afin de leur permettre de progresser dans leur démarche environnementale.

L'Agence aide en outre au financement de projets, de la recherche à la mise en œuvre et ce, dans les domaines suivants : la gestion des déchets, la préservation des sols, l'efficacité énergétique et les énergies renouvelables, les économies de matières premières, la qualité de l'air, la lutte contre le bruit, la transition vers l'économie circulaire et la lutte contre le gaspillage alimentaire.

L'ADEME est un établissement public sous la tutelle conjointe du ministère de la Transition écologique et solidaire et du ministère de l'Enseignement supérieur, de la Recherche et de l'Innovation.

**www.ademe.fr**



Les Espaces Info Énergie, membres du réseau **FAIRE**, vous conseillent gratuitement pour diminuer vos consommations d'énergie.

Pour prendre rendez-vous avec un conseiller et être accompagné dans votre projet :



**www.faire.fr**

**0 808 800 700**

Service gratuit  
+ prix appel

CE GUIDE VOUS EST FOURNI PAR :



010218 | Décembre 2018

ISBN 979-0-297-1269-2

