

# Élec'Onomy

Le guide des économies d'électricité



**Économies**  
Les conseils pratiques  
pour dépenser moins  
chez soi et au bureau  
pour le même confort

**Environnement**  
Pour un cadre  
de vie agréable  
et respectueux  
de l'environnement



Édition septembre 2010

**Économiser sur sa facture d'électricité et garantir sa sécurité : tel est le propos de ce guide publié par le SIPPAREC, en partenariat avec EDF, concession du service public de fourniture d'électricité pour les clients au tarif réglementé.**

## **Connaître et maîtriser sa consommation**

Vous y découvrirez des informations précieuses pour mieux connaître votre consommation d'électricité, et des conseils essentiels pour réduire votre facture tout en conservant le meilleur niveau de confort.

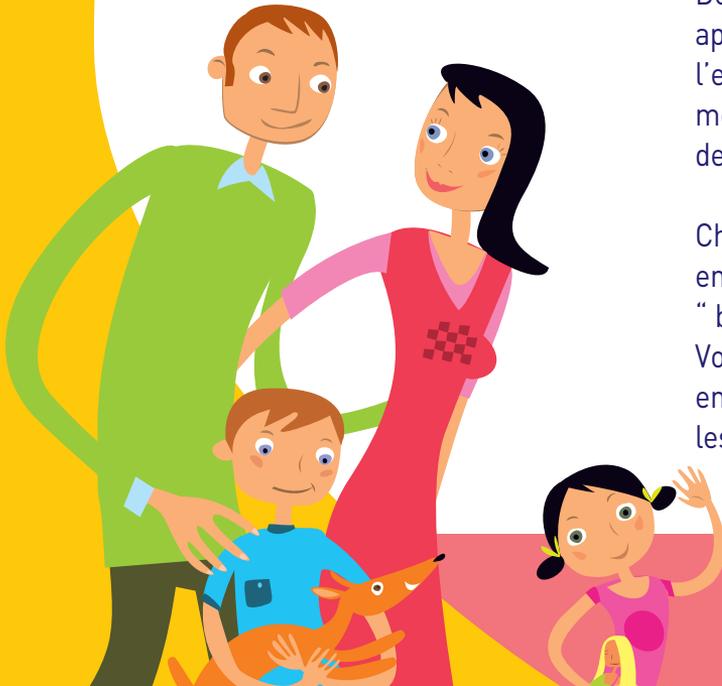
## **Économiser et préserver l'environnement**

Dépenser moins en utilisant au mieux ses appareils électroménagers, le chauffage, l'eau chaude et l'éclairage, c'est aussi un moyen de préserver l'environnement par des économies d'énergie.

Chacun de nous peut y contribuer, en mettant en application quelques " bons réflexes " .

Vous sont également donnés des conseils en matière de sécurité, utiles à tous : les plus jeunes et les autres !

Retrouvez le guide Elec'Onomy en ligne sur [www.sipparec.fr](http://www.sipparec.fr)



Votre syndicat d'électricité, le SIPPAREC (syndicat intercommunal de la périphérie de Paris pour l'électricité et les réseaux de communication) est l'organisateur du service public de la distribution et de la fourniture d'électricité pour les clients au tarif réglementé pour le compte de 80 communes des Hauts-de-Seine, de la Seine-Saint-Denis et du Val-de-Marne.

À ce titre, il contrôle les missions exécutées par le concessionnaire du réseau de distribution (ERDF) et EDF pour la fourniture au tarif réglementé de vente.

Le SIPPAREC mène également des actions de maîtrise de la consommation d'électricité pour le compte des communes adhérentes.

Ce guide en est une des illustrations. Une brochure sur les droits en matière d'accès à l'électricité est également disponible pour tous ceux qui éprouvent des difficultés à payer leur facture.



## Marché de l'électricité

Depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2007, tous les consommateurs ont la possibilité, s'ils le souhaitent, de choisir leur fournisseur d'électricité. Vous pouvez soit garder l'offre au tarif réglementé de vente (tarifs fixés par l'état et que seul EDF peut proposer), soit choisir une offre de marché dont le prix est fixé par le fournisseur dans le contrat.

Si vous ne faites aucune démarche, vous gardez votre contrat avec EDF au tarif réglementé dans le logement que vous occupez. Si vous souscrivez à une offre de marché, vous pouvez le faire soit chez votre fournisseur actuel EDF, soit chez un nouveau fournisseur. Si vous choisissez une offre de marché vous pourrez revenir au tarif réglementé en vous adressant au fournisseur EDF, seul susceptible d'offrir ces tarifs réglementés.

Avant de s'engager, il est important de connaître les nouvelles règles de fonctionnement du marché de l'énergie pour vous permettre de faire le bon choix.

**Pour plus d'informations sur l'ouverture du marché de l'électricité, consultez les sites Internet :**

- de la CRE [www.energie-info.fr](http://www.energie-info.fr)
- du médiateur national de l'énergie [www.energie-mediateur.fr](http://www.energie-mediateur.fr)
- de la FNCCR [www.energie2007.fr](http://www.energie2007.fr)

### Électricité Réseau de Distribution France - ERDF

Gestionnaire public du réseau de distribution électrique qui appartient aux collectivités locales, regroupées pour la plupart en syndicats d'électricité comme le SIPPAREC, ERDF (filiale 100 % d'EDF créée le 01/01/2008) est en charge de l'acheminement et du raccordement de l'électricité. Quel que soit le fournisseur d'énergie, les services d'urgence et de dépannage d'électricité sont assurés par ERDF, chargé de mission de service public.

## La famille Milwatts

La famille Milwatts, composée de Monsieur et Madame Milwatts et de leurs deux enfants, vit installée dans un logement confortable équipé des appareils les plus courants : électroménager, ensemble multimédia, luminaires, dont ils profitent pleinement.

Comme la majorité des familles françaises, la famille Milwatts dépense environ 2 400 €/an pour s'éclairer, se chauffer, faire fonctionner les appareils électroménagers, se déplacer...

Le froid (réfrigérateur et congélateur), premier poste de dépense, représente 32 % de la consommation. Ensuite, c'est l'éclairage qui consomme le plus avec 14 %, ainsi que le lave linge et le sèche-linge (7 % et 14 %) et le lave-vaisselle (14%). Viennent enfin l'audiovisuel avec 12 % et les autres appareils électriques, qui représentent 7 % de la facture. La famille Milwatts voudrait bien réaliser quelques économies. Pour dépenser moins tout en consommant mieux, des solutions existent. Il suffit parfois de modifier légèrement ses habitudes pour obtenir des résultats spectaculaires.

Par exemple, ne pas laisser ses appareils en veille (TV, lecteurs multimédias, ordinateurs, etc). Les appareils en veille peuvent représenter jusqu'à 10 % de la facture.

Le guide Élec'Onomy délivre des conseils à suivre pour tous ceux qui, comme la famille Milwatts, veulent profiter du meilleur confort tout en maîtrisant leur facture.



# Sommaire

## Les bons réflexes

6/7

### Bon à savoir

Comment choisir son abonnement	8/9
Connaître sa consommation	10/11
Savoir lire sa facture	12/13
Savoir acheter malin	14/15

### Les conseils malins

La chambre	16/19
Le salon	20/23
La cuisine	24/27
La salle de bain	28/31
Le bureau	32/33



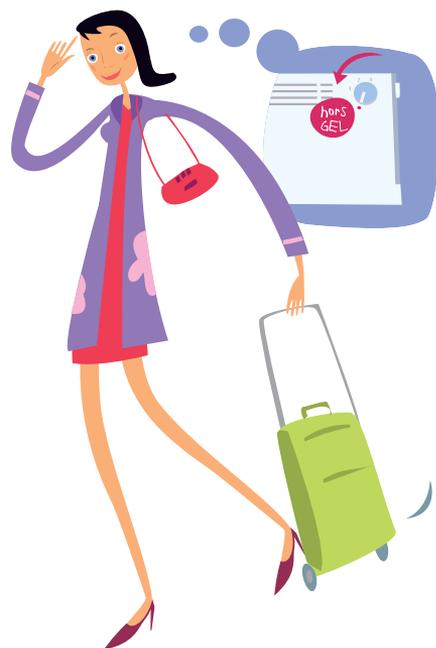
# Les bons réflexes

**Quelques gestes simples permettent de maîtriser sa facture et de préserver l'environnement.**



Vérifiez, avec votre fournisseur d'électricité, que la puissance de votre compteur est bien adaptée à votre consommation, votre mode de vie et le nombre de personnes présentes à votre domicile.

Toujours éteindre la lumière en sortant d'une pièce.  
Ne laissez pas vos appareils en veille.



Baissez le chauffage lorsque vous sortez de chez vous.  
Si vous partez plusieurs jours mettre en position hors-gel.

Utilisez des ampoules basse consommation, qui consomment 30 fois moins qu'un halogène et 4 fois moins qu'une ampoule classique.



Quand vous achetez un appareil, (réfrigérateur, congélateur, lave-linge, lave-vaisselle) faites attention à sa consommation d'énergie : regardez l'étiquette énergie.



Pour aérer, laissez ouvertes les fenêtres 5 à 10 minutes par jour en coupant le chauffage.



Ne laissez pas couler l'eau chaude inutilement. Prenez une douche plutôt qu'un bain.

Si vous avez un contrat double tarif, heures creuses - heures pleines, utilisez au maximum les heures creuses pour faire fonctionner les gros appareils ménagers.



# Bon à savoir

## Comment choisir son abonnement ?

Pour économiser, il est important d'avoir choisi l'abonnement qui convient à votre équipement électrique.

### Je regarde la puissance des appareils avant de les utiliser

Exemples de puissance moyenne. Avec 3 000 W, je peux utiliser les principaux appareils électroménagers hors chauffage électrique et ballon d'eau chaude



### Je peux utiliser en même temps



### Je peux utiliser en même temps



### Choisir la bonne puissance pour votre installation

#### Qu'est-ce que je peux faire avec 3000 W ?

**Je choisis une puissance à 3000 W quand :**

- >> je veux maîtriser ma facture d'électricité,
  - >> j'ai un petit appartement,
  - >> je n'ai pas de chauffage électrique,
  - >> je n'ai pas un ballon d'eau chaude électrique très important.
- Dans ce cas, 3000 W de puissance est suffisant pour mes besoins.

**Attention ! Le prix de mon abonnement est réduit mais :**

- >> je paie l'électricité au kWh plus cher que dans les autres contrats,
- >> je n'ai pas de tarif réduit la nuit (« heures creuses »).

#### Qu'est-ce que je peux faire avec 6000 W ?

**Je choisis une puissance à 6000 W quand :**

- >> je veux maîtriser ma facture d'électricité,
  - >> je n'ai pas un grand logement chauffé par plusieurs convecteurs électriques.
- Dans ce cas, 6000 W de puissance est suffisant pour mes besoins.

**À cette puissance,** je peux aussi choisir l'option « heures creuses » quand j'ai des appareils qui fonctionnent la nuit, après conseils d'EDF.

#### Qu'est-ce que je peux faire avec 9000 W ?

**Je choisis une puissance à 9000 W quand :**

- >> je veux utiliser plusieurs équipements électriques importants en même temps, y compris les convecteurs électriques.

**À cette puissance,** je peux aussi choisir l'option « heures creuses », après conseils d'EDF.

## Choisir la bonne option tarifaire

### Deux options tarifaires existent :

#### >> l'option de base :

l'électricité au kWh est au même prix tout au long de la journée et de la nuit.

#### >> l'option « heures pleines/heures creuses »

l'électricité au kWh est moins chère en « heures creuses » entre 22h00 et 6h00 ou entre 22h30 et 6h30 suivant votre lieu d'habitation.

### Attention

Le prix de l'abonnement pour l'option « double tarif » est plus cher que pour l'option « de base ». N'hésitez pas à demander l'avis de votre conseiller clientèle.



### Avec l'option « double tarif »

Je peux faire fonctionner des appareils importants pendant la nuit.

### J'ai particulièrement avantage à choisir l'option « double tarif » quand :

- > j'ai un ballon d'eau chaude,
- > j'ai le chauffage électrique.



### Pour choisir l'option « double tarif », je contacte EDF

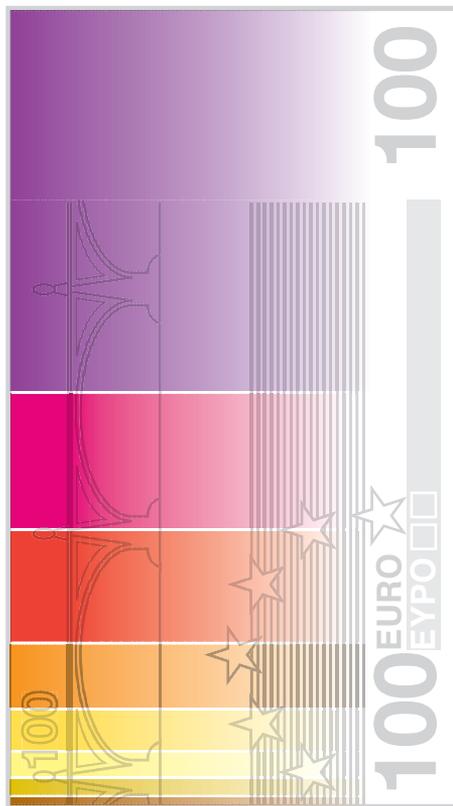
Je téléphone au numéro qui est en haut à gauche sur ma facture.  
Je peux appeler du lundi au samedi de 8h à 21h

# Bon à savoir

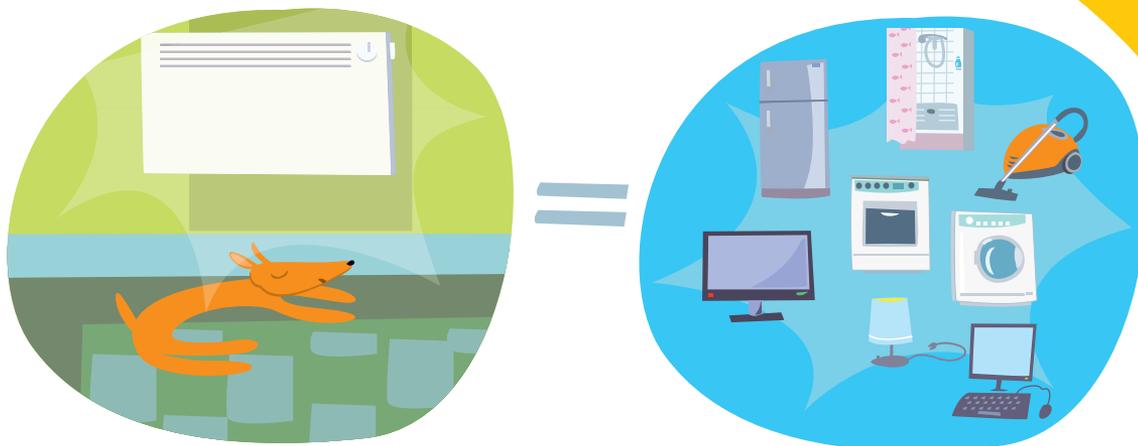
## Connaître sa consommation

Les différentes utilisations de l'électricité n'ont pas toutes le même poids pour votre budget.

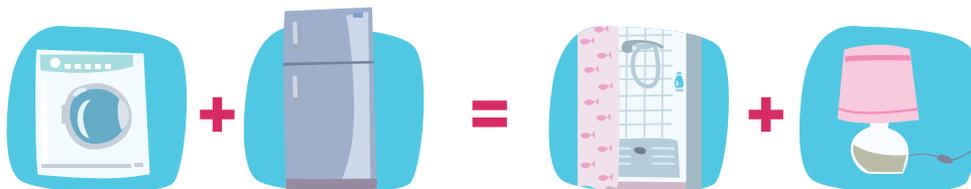
En moyenne un ménage dépense :



- 50  chauffage
- 17  eau chaude
- 14  froid
- 8  lavage
- 5  appareils de cuisson
- 3  éclairage
- 2  autres
- 1  TV



**Le chauffage électrique représente une dépense aussi importante que l'ensemble des autres utilisations.**



**En électroménager, les appareils de lavage et de froid sont les plus gros consommateurs. Leur consommation est comparable à celle de l'eau chaude et de l'éclairage.**



**Les dates de consommation et d'abonnement :**  
 >> paiement de l'abonnement par avance  
 >> paiement de la consommation effective

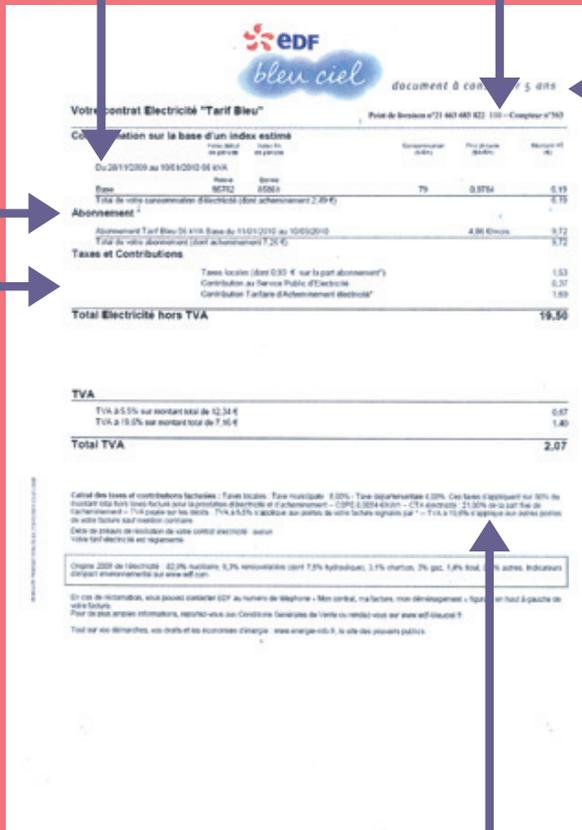
**Le n° de votre compteur**  
 Ce numéro correspond aux trois derniers chiffres de votre compteur

**Le type de facture**  
 Une facture est établie soit sur un relevé de compteur, soit sur une estimation basée sur vos consommations antérieures

**Le prix comprend :**  
 le coût d'acheminement de l'électricité pour 52 % (pourcentage moyen pour le tarif bleu)

**Contribution au service public d'électricité**  
 Permet de promouvoir les énergies renouvelables, d'assurer un prix de l'électricité égal sur tout le territoire et de développer les dispositifs d'aide aux clients en difficulté

**Le montant à payer et la date limite**  
 pour régler votre facture au bon moment



Document à conserver **5 ans** pour toute réclamation

**Pour savoir si votre abonnement correspond à vos besoins, appelez le :**

**N° Azur 0 810 010 333**

(Prix d'un appel local)

Caractéristiques du contrat

# Bon à savoir

## Savoir acheter malin

Dans un magasin d'électroménager, vous allez choisir entre deux appareils apparemment identiques.

Le moins cher à l'achat n'est pas forcément le moins coûteux à l'utilisation.



Attention les réfrigérateurs américains consomment 3 fois plus que les réfrigérateurs combinés classiques.

**Pour bien choisir, lisez les « étiquettes énergie » de chaque appareil.**  
**Elles vous permettent de comparer les consommations des différents modèles. Vous pouvez ainsi choisir le plus économe.**

<b>Energie</b>	
Fabricant	FRIGÉLUX
Modèle	
Économe	
A	A
B	
C	
D	
E	
F	
G	
Peu économe	
Consommation d'énergie kWh/an <small>(sur la base du résultat obtenu pour 24h dans des conditions d'usage normalisées)</small>	300
<small>La consommation réelle dépend des conditions d'utilisation et de la localisation de l'appareil</small>	
Capacité de denrées fraîches	200
Capacité de denrées congelées	100
	40
Bruit (dB(A) par picowatt)	
<small>Une fiche d'information détaillée figure dans la brochure "Comment lire les étiquettes énergie"</small>	
	

◀ **Marque/modèle**

◀ **Niveau de consommation en énergie**

◀ **Consommation d'électricité**

**A = le plus économe**  
**G = le moins économe**

Les équipements de classe A sont plus chers à l'achat que les autres. Leur surcoût est amorti par les économies qu'ils permettent de réaliser. Il existe maintenant des appareils classés A+ (lave-linge, réfrigérateur et congélateurs), dont les performances sont encore meilleures.

### Des économies qui comptent !

Les économies d'énergie réalisables avec les appareils de classe A, A+ ou A++ sont loin d'être anecdotiques : pour le lavage du linge, on peut passer de 535 kWh à 243 kWh. Pour les appareils de froid, de 636 kWh à 274 kWh !

**Pour éviter le gaspillage de matériaux recyclables, la dispersion dans l'environnement de produits nocifs (métaux lourds des tubes cathodiques de téléviseurs) et la dégradation paysagère due aux dépôts sauvages, plusieurs solutions existent :**

- >> la reprise gratuite de l'ancien équipement par le commerçant qui vend le nouveau et qui a l'obligation de reprendre l'ancien sur présentation du ticket de caisse ;
- >> depuis le 15 novembre 2006, pour tout achat d'un nouvel équipement électrique ou électronique (réfrigérateurs, téléviseurs, petit électroménager, ordinateurs, téléphones mobiles...) vous payez une « éco-contribution » destinée à couvrir les coûts de collecte et de recyclage de ces déchets ;
- >> la collecte au porte-à-porte, dans des bennes ou sur des lieux de dépôts, organisée périodiquement par certaines collectivités ;
- >> la dépose par les particuliers dans une déchetterie locale ;
- >> le don à une association qui réparera le matériel et le mettra en vente dans le circuit de l'économie solidaire.



# La chambre

Une chambre aérée, lumineuse et bien isolée pour des nuits de repos bien méritées. Facile ! Il n'est pas utile de dépenser une fortune pour se bâtir un nid douillet. Voici quelques astuces pour économiser.

Température idéale conseillée :  
**17° C pour la nuit**

1



## Les interrupteurs

Éteignez systématiquement quand vous quittez une pièce, et quand vous sortez de chez vous.

J'aère 5 - 10 mn  
sans chauffage

2



## Quand vous aérez

Coupez votre chauffage si vous aérez votre logement, fenêtres ouvertes, pendant environ 5 à 10 minutes.

## Vérifiez l'isolation de vos fenêtres

Les joints d'étanchéité permettent de limiter les courants d'air. Des rideaux ou tentures sont également des isolants efficaces. Attention, ils ne doivent pas cacher les radiateurs. Ne pas boucher les aérations des fenêtres, elles permettent la ventilation.

Poussière =  
- 30 % de lumière



3

## Les luminaires : attention à la poussière !

La poussière fait perdre un tiers d'efficacité lumineuse à vos lampes. Alors plutôt que d'allumer une multitude de luminaires, pensez à les nettoyer régulièrement.

Des murs et des rideaux blancs ou clairs, une utilisation judicieuse de l'éclairage naturel, des miroirs, de bonnes fenêtres, vivez en lumière !

## Zoom sur l'éclairage

Un bon éclairage est primordial pour le confort visuel. Savoir choisir des ampoules qui consomment moins entraîne d'importantes économies d'énergie et permet de maîtriser sa facture d'électricité. Attention : la poussière fait perdre 1/3 d'efficacité lumineuse à vos lampes.



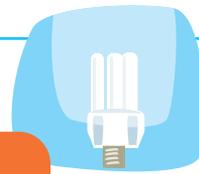
**5,37**  
centimes d'€/h\*

**Lampe halogène**  
**500 Watts**



**0,81**  
centimes d'€/h\*

**Lampe classique**  
**75 Watts**



**0,16**  
centimes d'€/h\*

**Lampe basse consommation**  
**15 Watts**

\* Hors abonnement, selon le tarif bleu option base 3 000 W

### **Halogène : faut pas pousser !**

Si vous êtes équipé de lampes halogènes, baissez l'intensité du variateur. Vous pouvez aussi remplacer les ampoules 500 W par des ampoules 300 W, sans perte de confort.



### **Basse conso : 10 fois plus longtemps !**

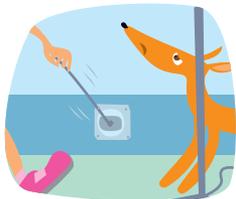
Dans les pièces où vous passez beaucoup de temps, utilisez des tubes fluorescents ou des ampoules basse consommation, qui durent 10 fois plus longtemps que les ampoules classiques.

Les lampes basse consommation sont recyclables et contiennent un gaz polluant, elles sont classées comme déchets dangereux. Portez-les aux distributeurs qui sont tenus de les reprendre, déposez-les à la déchetterie ou remettez-les à une collecte spécialisée.



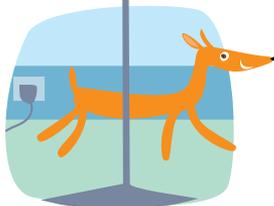
## Sécurité

Installation électrique :  
attention à tous les détails !



Ne pas tirer sur le fil  
pour débrancher un appareil

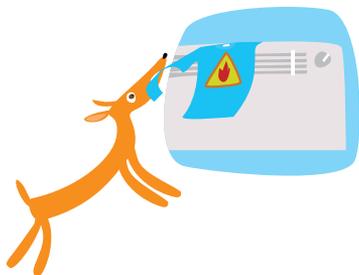
Ne pas placer  
un halogène contre  
un mur ou une surface  
inflammable



Éviter de coincer  
les câbles ou de  
les écraser sous  
un meuble



Ne pas poser d'objet  
ou de tissu sur un radiateur  
(risque d'incendie)



Masquer les prises,  
entretenir  
les interrupteurs

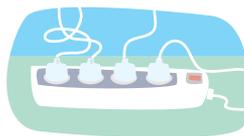


Ne pas laisser  
courir de fils



Acheter uniquement  
des lampes indémontables

Pas d'utilisation abusive  
des multiprises et des  
rallonges : risque  
d'incendie



# Les conseils malins



3

1

5

2

4

# Le salon

La convivialité... sans trop dépenser ! Lieu de rendez-vous de toute la famille, le salon peut être confortable et accueillant à peu de frais... À condition de déjouer quelques pièges à KW.

Température idéale conseillée :  
19/20° C

1

## La télévision (lecteurs multimédia / décodeur...)

En position de veille, la télévision et le lecteur multimédia consomment de l'énergie en vain : 20 h de veille = 4 h d'utilisation, et les décodeurs sont encore plus gourmands !



3

## Le lampadaire halogène

Les lampes halogènes ordinaires consomment beaucoup d'énergie. Vous pouvez les remplacer par plusieurs points lumineux, sans perte de confort. Pensez aussi à baisser l'intensité du variateur, et à l'allumer uniquement lorsque vous désirez un éclairage puissant.



5

## Les convecteurs

Suivez les bons conseils chauffage (p 23)... 1°C en plus = 7% en plus sur la facture. Et pensez à dépoussiérer les grilles des convecteurs régulièrement.



2

## La chaîne hi-fi

Éteignez les éléments que vous n'utilisez pas et évitez de laisser votre chaîne en position veille.



4

## La lampe d'appoint

Si la forme de votre lampe le permet, plutôt qu'une ampoule classique de 60 watts, utilisez de préférence des ampoules basse consommation qui ne consomment que 11 watts pour un éclairage comparable.



Faisons la chasse aux petites lumières rouges.

Attention, vos appareils mis en veille consomment de l'énergie. Une prise multiple munie d'un interrupteur permet de les débrancher tous facilement. Pensez-y !

Pensez aussi à protéger de la foudre tous vos appareils sensibles grâce à des prises spécifiques.

## Zoom sur les appareils en veille

En limitant les veilles de vos appareils tels que télévision, lecteurs multimédia, ordinateur, chaîne Hi-Fi..., vous pourrez économiser 10 % de votre consommation annuelle !

### Consommation annuelle des veilles pour l'audiovisuel



### Pour éliminer des veilles :

- >> Branchez vos appareil sur des multiprises munies d'un interrupteur.
- >> N'utilisez pas la télécommande pour éteindre.
- >> Débranchez les appareils rarement utilisés.
- >> En cas d'absence prolongée, débranchez tous vos appareils.

Une famille bien équipée en audiovisuel peut consommer de moins de 100 à plus de 800 kWh/an, uniquement avec les appareils en veille.

### Attention consommation cachée !

Si on n'y prend pas garde, la télévision, les lecteurs multimédia, la chaîne HiFi, le décodeur TV, etc. restent en veille en permanence et finissent par consommer davantage « éteints » qu'allumés. C'est très net avec les appareils qui ne fonctionnent pas très longtemps dans l'année : un magnétoscope utilise plus de 90 % de sa consommation électrique annuelle... quand il ne marche pas !

## Chauffage : les bonnes astuces

Au dessus de 19° C

**+ 1°**  
de chauffage dans chaque pièce

=

**+ 7%**  
sur sa facture  
(partie chauffage)

### Programmez une température idéale

Avec un thermostat couplé à un programmateur, vous pouvez ajuster la température dans les différentes pièces pour différents moments de la journée.



**Thermostat : réglez une fois pour toute la journée**



### Quand vous sortez

- Quelques heures : n'éteignez pas complètement votre chauffage, mais baissez-le de 4°. Vous diminuerez votre consommation.
- Plusieurs jours : éteignez le chauffage (mettre le chauffage en position hors-gel en période de grand froid).



### À votre retour

Si vous avez un thermostat d'ambiance : il est inutile de le programmer à son maximum, la température ne monte pas plus vite, de même si vous avez un convecteur.



### Conservez la chaleur

La nuit, la chaleur se conserve mieux si vos rideaux et volets sont fermés.

# Les conseils malins



# La cuisine

Pour économiser, mieux vaut être au courant ! En suivant quelques conseils simples, vous pouvez profiter du confort moderne d'une cuisine entièrement équipée tout en maîtrisant vos factures. À vous les bons petits plats à moindre coût !

Température idéale conseillée :  
19° C



1

## Vaisselle ou lessive à la main

Ne laissez pas le robinet ouvert, fermez votre évier ou utilisez une bassine quand vous faites la vaisselle à la main. Si vous avez un lave-vaisselle, évitez de faire des vaisselles à la main. Celles-ci sont 5 fois plus coûteuses en électricité et en eau.

5 fois plus économique qu'une vaisselle à la main !



2

## Le lave-vaisselle

Attention aux cycles « intensifs », qui consomment jusqu'à 40 % de plus que les cycles normaux.

3

## Les plaques

La table à induction est plus chère à l'achat, mais elle est la plus économe à l'utilisation. Quant aux tables vitrocéramiques et aux plaques en fonte, elles se valent en consommation d'électricité, malgré une importante différence de prix à l'achat.



5 fois plus économique qu'un four classique

4



## La cuisson

Utilisez des casseroles sur des feux adaptés à leur taille : dans le cas contraire, la chaleur se perd et la cuisson n'est pas meilleure.

## Le four à micro-onde

Un four à micro-onde consomme 5 fois moins qu'un four classique. Pour réchauffer des plats, utilisez-le de préférence.

Les fuites d'eau ne se voient pas toujours. Pour les détecter, relevez votre compteur d'eau le soir, puis le lendemain matin, avant la première utilisation d'eau. Un robinet qui goutte coûte 115 euros par an... Alors, soyez vigilant !

## Zoom sur le réfrigérateur

La taille de votre réfrigérateur-congélateur doit être adaptée à votre mode de vie. Plus il est grand, plus il consomme...

En dix ans, durée moyenne de renouvellement d'un appareil d'électroménager, le coût de fonctionnement d'un réfrigérateur représente autant que son prix d'achat. Le froid représente 30 % de votre consommation annuelle.

### Attention au givre !

À partir de 3 cm de givre, la consommation d'électricité double. Nettoyez régulièrement l'intérieur de votre réfrigérateur. Une fois par an, nettoyez la grille à l'arrière. Encrassée, la chaleur produite ne peut plus s'évacuer et la consommation augmente.

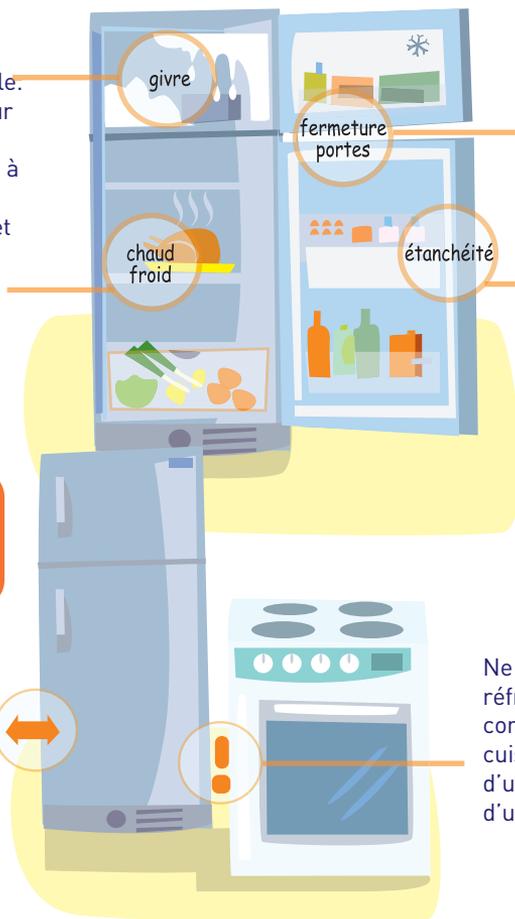
### Pas de chaud-froid !

Ne mettez pas de plats chauds à l'intérieur du réfrigérateur.

Réglez vos appareils correctement (sur 6°C)  
inutile de pousser au maximum.  
1° C de moins =  
5 % de consommation d'énergie en plus

### À bonne distance !

Laissez de l'espace entre le mur et votre réfrigérateur



### On ferme !

Veillez à ne pas laisser la porte du réfrigérateur ouverte.

Vérifiez l'**étanchéité** des joints. Elle évite la déperdition de froid.

Ne placez pas votre réfrigérateur ou votre congélateur près d'une cuisinière, d'un radiateur, d'un four ou en général d'une source de chaleur.

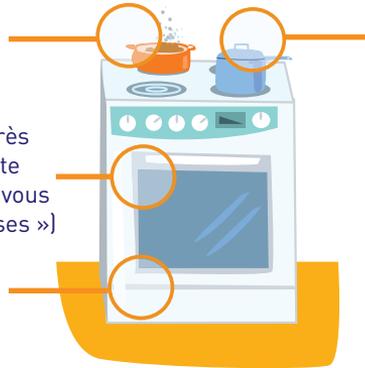
## Cuisson : les bonnes astuces

Faites bouillir la marmite, pas la facture !

Les aliments ne cuisent pas plus vite à gros bouillons. Une cuisson modérée suffit et consomme moins.

Si vous avez un four à pyrolyse, nettoyez-le après une cuisson pour profiter de la chaleur restante (ou nettoyez-le pendant les heures creuses si vous avez un contrat « heures pleines/heures creuses »)

L'étanchéité de votre four est à vérifier régulièrement : un joint défectueux entraîne rapidement des déperditions de chaleur.



N'oubliez pas de placer un couvercle sur la casserole notamment quand vous faites bouillir de l'eau.  
Eteignez vos plaques avant la fin de la cuisson ; elles restent chaudes plusieurs minutes après la coupure du courant.

## Électroménager : que consomment vos appareils ?

Coûts d'utilisation moyens en électricité sur une année hors abonnement avec tarif de base.

8,32 €



**Aspirateur**  
(1h/sem. - 1400 W)

10,92 €



**Fer à repasser**  
(3h/sem. - 1400 W)

6,62 €



**Chaîne HiFi**  
(2,30h/j + veille)

10,29 €



**Lecteur multimédia**  
(1,30h/j + veille)

13,32 €

(+ 15 €  
veille)



**Ordinateur**  
(2h/j + veille)

29,00 €



**Téléviseur**  
(5h/j)

20,80 €



**Lave-linge**  
(4 lessives/sem.)

24,56 €



**Lave-vaisselle**  
(Catégorie A)

43,80 €



**Réfrigérateur/cong.**  
(280 litres, catégorie A)

35,36 €



**Sèche-linge**  
(2h/semaine)

60,00 €



**cuisson**

# Les conseils malins



2

1

4

3

Un compteur d'eau qui tourne un peu trop vite, une facture qui ne cesse de gonfler, il n'est pas toujours simple de conserver la maîtrise de sa facture d'électricité. Ces quelques conseils devraient vous être très précieux.

**Température idéale conseillée :**  
**21/22°C**

1

### La douche

Une douche est 5 fois plus économique qu'un bain. Ne laissez pas couler l'eau inutilement, par exemple, pendant que vous vous savonnez ou lors de votre shampoing.



2



### Le compteur d'eau

Coupez votre compteur d'eau pendant des absences prolongées.

3

### Les robinets

Pensez à bien fermer les robinets ! Un robinet qui goutte, c'est une perte de 35 000 litres par an et une forte incidence sur vos factures d'eau et d'électricité.

Pensez aux robinets thermostatiques.



**5 fois plus économique qu'un bain**

**30/40° = la bonne température de lavage**

4

### Les appareils de lavage/séchage

Remplissez bien votre lave-linge : une machine, remplie ou non, consomme tout autant.



### Le lavage

Avec les textiles et détergents modernes, laver à 30° ou 40° est tout aussi efficace que laver à 60°, et cela coûte 2 fois moins cher. Préférez des machines à laver qui essorent à grande vitesse, cela diminue la consommation d'énergie et d'eau.

Utiliser un thermostat programmable 1/2 heure avant la douche, et la pièce sera à bonne température.

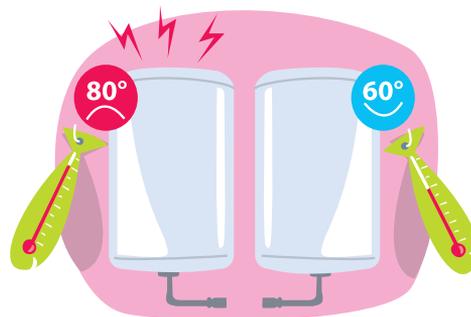
# Zoom sur l'eau chaude

En France, les ménages consomment chaque année davantage d'eau chaude et donc plus d'énergie. L'eau chaude sanitaire représente de 15 à 20 % du budget énergie d'une famille. Pensez économe...

## Le ballon d'eau chaude

**Limitez la température d'eau à 55°/60°** au ballon. Attention, une température plus élevée vous exposerait au risque de vous brûler.

N'hésitez pas à contacter un professionnel qui vous guidera dans le choix des matériels les plus adaptés à vos besoins. Installer un relai d'asservissement qui déclenchera le fonctionnement du ballon d'eau chaude pendant les heures creuses, si vous avez choisi une option tarifaire heure pleine - heure creuse pour l'électricité.



**Adaptez la capacité du ballon à vos besoins.** Une famille de 3 à 4 personnes consomme annuellement 40 m<sup>3</sup> d'eau chaude à 60° par an. Lors d'une absence de plusieurs jours, coupez votre ballon.



**Attention au tartre :** il endommage les appareils et ralentit le temps nécessaire pour chauffer l'eau. Entretenez vos appareils.



## Savoir économiser

**Demi-charge =  
25 % d'économies**



**Utilisez les programmes économiques ou « demi-charge »** si votre machine n'est pas remplie. Vous réaliserez ainsi une économie de 25 %. Le temps de lavage est plus long, mais la température de l'eau est légèrement inférieure, d'où source d'économie.



### **Faites sécher à l'ancienne !**

Pour le séchage de vos vêtements, pensez tout d'abord au fil à linge, économies garanties !

### **Pas de gaspillage !**

Ne laissez pas votre robinet ouvert lorsque vous vous brossez les dents.



**Ne lavez pas à trop forte température.** Ainsi, pour une lessive de blanc, il suffit de programmer à 40° au lieu de 60° ou 90°. Essorez à la plus grande vitesse possible, votre linge séchera deux à trois fois plus vite.

# Les conseils malins



Au travail comme à son domicile, on a tout à gagner à économiser. Chaque année, au bureau, chacun peut faire l'économie de plusieurs centaines de kWh.



1

## Matériel informatique (ordinateur, imprimante, scanner, fax, téléphone...)

Évitez de laisser allumés en permanence le scanner, l'imprimante... Allumez-les uniquement quand vous vous en servez. Pensez à les éteindre voire à les débrancher si vous vous absentez.



2

## L'écran d'ordinateur

Pensez à éteindre en priorité votre écran en cas d'absence prolongée (à midi, lors de la pause déjeuner). Il consomme davantage d'énergie que votre ordinateur.



## Ne pas confondre économiseur d'écran et économiseur d'énergie.

Le premier permet d'augmenter la durée de vie de l'écran, le second assure une importante économie d'énergie quand l'ordinateur est en mode veille.

3

## La lumière

Éteignez systématiquement les lumières lors de la pause déjeuner ou quand vous quittez durablement votre bureau. Faites équiper vos luminaires en lampes basse consommation, plus chères à l'achat mais 5 fois plus économiques en consommation.



Débranchez votre chargeur de téléphone quand celui-ci est chargé.

Après utilisation, pensez à tout éteindre dans les salles de réunion : l'éclairage, mais aussi les éventuels équipements (vidéoprojecteur...). Les ordinateurs portables consomment 50 à 80 % d'énergie en moins que les postes fixes. Un ordinateur éteint mais qui reste branché continue à consommer de l'électricité (environ 70 kWh en une journée).

## Contacts

### Les ESPACES INFO-ÉNERGIE et l'ADEME

L'ADEME a mis en place un dispositif d'information sur la maîtrise de l'énergie et les énergies renouvelables pour le public ; dans chaque espace, des spécialistes informent et conseillent gratuitement les particuliers sur toutes les questions relatives à l'efficacité énergétique et à la protection de l'environnement pour connaître leurs adresses.

 **N°Azur 0 810 060 050**  
PREMIER APPEL LOCAL

### Pour en savoir plus

**ADEME** délégation régionale Île-de-France : 6/8, rue Jean-Jaurès  
92807 Puteaux Cedex - Tél : 01 49 01 45 47 - Fax : 01 49 00 06 84  
[www.ile-de-france.ademe.fr](http://www.ile-de-france.ademe.fr)

**ARENE** Agence Régionale de l'Environnement et des Nouvelles Énergies Île-de-France : 94, bis avenue de Suffren - 75015 Paris  
Tél : 01 53 85 61 75 - Fax : 01 53 85 61 76  
[www.arenidf.com](http://www.arenidf.com)

### L'ANAH Agence nationale pour l'amélioration de l'habitat

<http://www.anah.fr/>  
N° Indigo : 0820 15 15 15

### L'ANIL Agence nationale d'informations sur le logement

<http://www.anil.org/>  
0820 16 75 00

### EDF - Électricité de France

<http://www.edf.fr>

### Aides

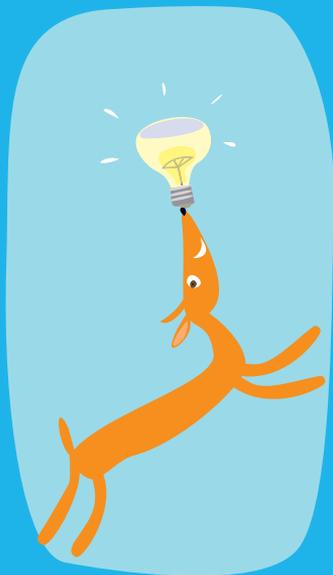
#### Pour connaître les matériels éligibles au crédit d'impôt ainsi que les caractéristiques et performances exigées :

- La rubrique : <http://www.ademe.fr/credit-impot/>
- La page sur le crédit d'impôt dédié au développement durable (économies d'énergie, énergies renouvelables).  
DGEMP-DIDEME. du ministère de l'industrie

#### Les aides fiscales :

<http://www.impots.gouv.fr/>  
<http://www.minefi.gouv.fr/>





SIPPEREC

Tour Gamma B - 193-197, rue de Bercy  
75582 Paris cedex 12

Tél. : 01 44 74 32 00 - Fax : 01 44 74 31 90

E-mail : [sipperec@sipperec.fr](mailto:sipperec@sipperec.fr) - Internet : [www.sipperec.fr](http://www.sipperec.fr)

