



# UFC-Que Choisir du Bas-Rhin

Militante · Experte · Indépendante

- **INFORMER**
- **AGIR**
- **PROTÉGER ET DÉFENDRE  
LES CONSOMMATEURS**

## ÉNERGIE

CARBURANTS  
GAZ, ÉLECTRICITÉ, FUEL

**25**

**conseils pour réduire  
vos factures**



Les conseils qui suivent sont des **règles simples et de bon sens** que vous connaissez déjà pour la plupart.

Ces règles de sobriété énergétique peuvent toutes être mises en place sans que vous ayez besoin de renouveler vos équipements et d'engager des frais trop importants.

Ces changements d'habitudes et de comportements n'affecteront pas votre qualité de vie.

Leur simplicité ne nuit pas pour autant à leur efficacité et en les suivant avec constance vous pourrez sans trop de difficultés **réduire votre consommation d'énergie de 10 %**.

**Et n'oubliez pas : l'énergie la moins chère est celle qu'on ne consomme pas!**

## La voiture

---

### Objectif : -15 %

Si je parcours 10 000 km par an avec ma voiture qui consomme en moyenne 6 litres d'un carburant que je paye 1,80 € le litre, je peux gagner 180 € par an. Bingo ! Comment ?



### Règle n° 1 – Roulez moins vite !

À 110 km/h au lieu de 130 km/h vous baissez la consommation de 25 % et ne rallongez votre temps de parcours que de 9 minutes aux 100 km.

Un gain de 3,00 € aux 100 km. Pas mal pour 9 minutes !

### Règle n° 2 – Baissez la climatisation !

Si elle est à fond, vous pouvez consommer jusqu'à 15 % supplémentaires. Ne la réglez pas à plus de 4 à 5 °C en dessous de la température extérieure et l'hiver baissez le chauffage.

### Règle n° 3 – Des pneus bien gonflés !

Vérifiez la pression à froid une fois par mois et réglez-la à 0,2 bar au-dessus de la pression préconisée par le fabricant.

Vous pourrez gagner 2 à 3 % sur votre consommation.

### Autres conseils

- anticipez ! pas d'accélération et de freinage brutal, une conduite tout en souplesse,
- allégez votre véhicule de tout poids inutile (ne remplissez pas systématiquement le réservoir),
- évitez tout équipement augmentant les frottements de l'air (galerie de toit, porte-vélos). Démontez-les quand ils sont inutiles,
- fermez les fenêtres sur autoroute,
- coupez le moteur pour tout arrêt de plus de 30 s,
- pensez **covoiturage, transports en commun, vélo et marche à pied.**

# Le chauffage et l'eau chaude

---

## Objectif : -10 % à -15 %

Chauffage et eau chaude représentent environ 80 % de la consommation moyenne d'énergie des foyers.



### Pour le chauffage

#### Règle n° 4 – Baissez la température !

Baisser la température de 1 °C réduit la consommation de 7 % soit l'équivalent de plusieurs centaines d'euros par an. Entre 18 °C et 20 °C dans les pièces de jour et 16 °C à 17 °C dans les pièces de nuit ou peu occupées. Entretenez votre chaudière, équipez vos radiateurs de robinets thermostatiques et ne les couvrez pas !

#### Règle n° 5 – Aérez 5 à 10 minutes par jour !

Vous chasserez l'air chargé d'humidité qui est beaucoup plus difficile à chauffer qu'un air sec. Mais coupez évidemment le chauffage pendant ce temps ! La nuit, fermez les volets ou mettez des rideaux épais pour isoler du froid. Et calfeutrez les bas de porte, joints de porte et de volets roulants pour éviter les entrées d'air froid.

### Pour l'eau chaude

#### Règle n° 6 – Prenez des douches courtes

Il faut bien sûr éviter les bains. Réduisez le temps sous la douche à 3 minutes, 5 maximum. Vous pouvez aussi couper l'eau pendant le savonnage.

#### Règle n° 7 – Installez des économiseurs d'eau

Les économiseurs et mousseurs d'eau réduisent le débit d'eau (jusqu'à 50 %). Vous réduirez non seulement votre facture d'énergie mais aussi celle d'eau.

Régalez la température de votre chauffe-eau à 55 °C maxi. Une fois par mois montez à 60 °C pendant 30 mn pour détruire les bactéries éventuelles.

# L'éclairage

---

**Objectif : -15 %**



## Règle n° 8 – Passez aux ampoules LED

Elles consomment 8 à 10 fois moins que les anciennes ampoules électriques. Elles sont plus chères à l'achat, mais les économies d'électricité remboursent rapidement ce surcoût.

Plutôt qu'un éclairage unique de forte intensité, privilégiez plusieurs sources réparties consommant moins.

Durée de 20000 à 70000 h

Allumage immédiat





Consommation 8 à 10 fois moins qu'une incandescence

Choix de couleurs, formes, intensité

Modèles fonctionnant avec variateurs

Ampoules sans plomb ni mercure



Intensité lumineuse	200 lumens	600 lumens	800 lumens	1200 lumens
Incandescence 	25W	60W	75W	100W
Halogène 	25W	50W	60W	85W
Fluocompacte 	6W	9W	13W	19W
Led 	2W	7W	9W	12W

**Règle n° 9 – Éteignez l'éclairage quand vous quittez une pièce !**

*Les pièces n'ont pas peur du noir quand on les laisse seules !!*

**Règle n° 10 – Profitez au maximum de la lumière naturelle extérieure**

Éteignez les éclairages plus tôt le matin et retardez leur mise en route le soir.

## La cuisson

---

### Objectif : -10 %

La cuisson (plaque au gaz, vitrocéramique ou à induction, four classique ou à micro-ondes) représente environ 8 % de la consommation d'énergie des foyers.



### Règle n° 11 – Évitez la déperdition de chaleur

Vous pouvez économiser 25 % de l'énergie nécessaire à la cuisson en mettant des couvercles sur les casseroles et les poêles. Et coupez le chauffage quelques minutes avant la fin de la cuisson pour laisser la cuisson se parfaire avec la chaleur résiduelle.

### Règle n° 12 – Utilisez la chaleur tournante du four

Si votre four en est pourvu, utilisez autant que possible la chaleur tournante, mode de cuisson le plus économique, et évitez d'ouvrir la porte du four pendant la cuisson.

### Règle n° 13 – Programmez la pyrolyse de votre four après une cuisson

La pyrolyse d'un four est très consommatrice d'énergie. On espacera donc ce nettoyage et dans tous les cas on l'enclenchera juste après une cuisson au four pour bénéficier d'un four déjà chaud.

### Règle n° 14 – Cuisez et réchauffez au micro-ondes

On estime que le micro-ondes consomme 12 fois moins qu'un four. Si la recette le permet, préférez le micro-ondes au four pour la cuisson et pour réchauffer les aliments.

Autres astuces

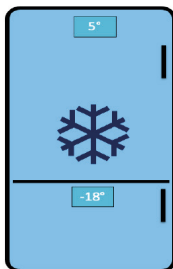
- ne chauffez que les quantités nécessaires,
- ne décongelez pas au micro-ondes. Décongelez à température ambiante !

# Le réfrigérateur / le congélateur

---

## Objectif : -10 %

Les règles simples qui suivent s'appliquent à votre réfrigérateur mais aussi à votre congélateur si vous en possédez un.



### Règle n° 15 – Évitez la déperdition de froid

Le réfrigérateur se réchauffe à chaque ouverture de porte et conduit le compresseur à se mettre en route plus souvent pour rétablir la température de consigne. Évitez d'ouvrir la porte trop souvent et de la laisser ouverte trop longtemps.

### Règle n° 16 – Laissez refroidir les aliments avant de les mettre au réfrigérateur

La règle est d'attendre qu'un aliment chaud se soit refroidi à température ambiante avant de le mettre au réfrigérateur. Et ne mettez au réfrigérateur que les aliments qui le nécessitent !

### Règle n° 17 – Veillez à la bonne aération du réfrigérateur

Le réfrigérateur est équipé à l'arrière d'une grille noire d'évacuation de la chaleur extraite de l'intérieur du réfrigérateur. Si celle-ci est poussiéreuse ou si l'air est empêché de bien circuler autour de cette grille, le compresseur devra fournir un effort plus long, augmentant la consommation d'électricité et diminuant la durée de vie du réfrigérateur.

### Règle n° 18 – Dégivrez le réfrigérateur régulièrement

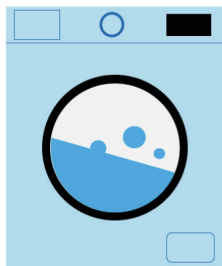
3 millimètres de givre dans le réfrigérateur peuvent augmenter la consommation électrique de 30 % !

## Le lave-linge / le sèche-linge

---

**Objectif : -10 % à -15 %**

Le lave-linge représente 6 % de la consommation d'un ménage.



### **Règle n° 19 – Lavez à basse température**

Avec les produits lavants actuels, inutile de laver à haute température. Un cycle à 30 °C consomme 3 fois moins qu'un cycle à 90 °C.

Évitez les cycles courts. Ils lavent plus vite mais chauffent davantage l'eau et consomment donc plus d'énergie.

Évitez les cycles avec prélavage.

Il faut aussi régulièrement détartre le lave-linge. Une résistance entartrée consomme plus. Pour cela faites de temps en temps une machine avec un cycle de prélavage en versant du vinaigre blanc dans le compartiment de prélavage. Si votre vinaigre affiche un degré supérieur à 6 °C, diluez-le.

### **Règle n° 20 – Attendez d'avoir une machine bien remplie**

Ceci vous permettra de laver moins souvent et donc d'économiser de l'énergie. Ou utilisez un cycle à demi-charge si votre machine en est pourvue. Mais attention un cycle « demi charge » ne vous fait économiser que 25 % de l'eau et de l'énergie et non la moitié.

### **Règle n° 21 – Utilisez une vitesse élevée d'essorage si le linge le permet**

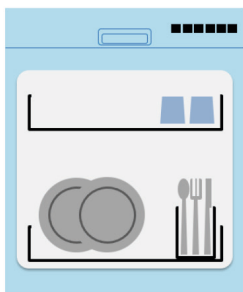
Cela diminuera la durée de séchage au sèche-linge, machine très consommatrice d'électricité. Et mieux encore, séchez à l'air ! La durée de vie de vos vêtements en sera prolongée !



# Le lave-vaisselle

---

**Objectif : -10 %**



## **Règle n° 22 – Privilégiez les cycles économiques**

Si votre lave-vaisselle dispose d'un cycle économique, utilisez-le. Attention ! Les cycles les plus courts ne sont pas les plus économiques. Le cycle économique est souvent plus long. Il lave plus longtemps mais à une température plus basse sans utiliser plus d'eau.

## **Règle n° 23 – Attendez d'avoir une machine bien remplie**

Ceci vous permettra de laver moins souvent et donc d'économiser de l'énergie. Pour cela, évitez de mettre des ustensiles très encombrants au lave-vaisselle qui nuisent à son remplissage. Lavez-les séparément.

## Les autres appareils électriques

---

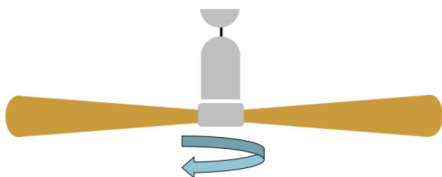
### Objectif : -5 %

Nous possédons tous des dizaines d'appareils électriques (lampes, téléphones, télévisions, outils de bricolage, électroménager...). Faites le compte et vous serez surpris !

Outre les conseils précédents, d'autres s'imposent.

### Règle n° 24 – Évitez les climatiseurs

Ils sont très gourmands en énergie. On peut s'en passer en été en ouvrant les volets la nuit, et en les fermant en début de matinée pour conserver la fraîcheur. Si ce n'est pas suffisant, les ventilateurs de plafond sont une bonne solution. Ils sont très efficaces et consomment très peu. Certains peuvent inverser leur sens de rotation, pour renvoyer la chaleur qui monte en période hivernale. Double économie !

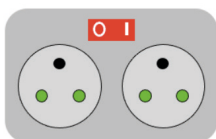


### Règle n° 25 – Éteignez les veilles la nuit

Certains appareils, les plus anciens, consomment en veille jusqu'à 30 % de leur consommation totale. Les transformateurs 220V / 24V de vos éclairages, celui de votre téléphone portable continuent à consommer, même sans alimenter d'appareils. Débranchez-les ! Enlever les prises est fastidieux. La bonne solution est d'avoir des prises ou des boîtiers de prises avec interrupteur. Très simple à manœuvrer !

#### Autres conseils

- éteignez totalement tous vos appareils électriques quand vous partez pour plusieurs jours !
- si vous aimez la présence d'une voix chez vous privilégiez la radio à la télévision. Elle consomme beaucoup moins.



## **Jouez collectif !**

Suivre ces conseils n'est pas difficile mais demande de la constance. Un bon moyen d'y arriver est d'ajouter un aspect ludique.

Vous pouvez par exemple vous lancer un défi avec amis, voisins ou parents. À celui qui fera les économies les plus importantes ! Les compteurs permettent de mesurer les progrès.

Et c'est aussi un bon moyen de s'échanger expériences et astuces pour améliorer sa performance.

## **La clé de la réussite est de mesurer.**

Relevez vos consommations sur un mois sans rien changer à vos habitudes et refaites le même relevé le mois suivant après avoir appliqué un maximum de ces règles.

Vous serez étonnés du résultat.

---

# Pour une consommation plus sobre, plus juste et responsable

---



**1A Place des Orphelins  
67000 STRASBOURG  
Téléphone: 03 88 37 31 26**

—  
**Consultations uniquement sur RDV**

—  
[contact@bas-rhin.ufcquechoisir.fr](mailto:contact@bas-rhin.ufcquechoisir.fr)

—  
**Site internet:** [basrhin.ufcquechoisir.fr](http://basrhin.ufcquechoisir.fr)

**Facebook:** [basrhin.ufcquechoisir](https://www.facebook.com/basrhin.ufcquechoisir)

**Instagram:** [ufc\\_que\\_choisir\\_bas\\_rhin](https://www.instagram.com/ufc_que_choisir_bas_rhin)

---

**MEMBRE DE LA FÉDÉRATION UFC-QUE CHOISIR  
CRÉE EN 1951**

**PREMIÈRE ASSOCIATION DE CONSOMMATEURS DE FRANCE  
FORTE DE 140 ASSOCIATIONS LOCALES**