

# LES GESTES MALINS

Comment réaliser des économies  
d'énergie au quotidien ?



DE L'AGILITÉ POUR VOS ÉNERGIES





“Les économies d’énergie, on a tous à y gagner !”

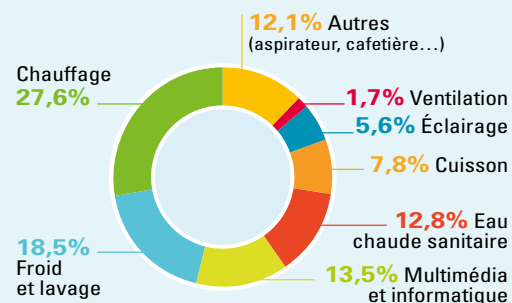


Vous vous demandez comment faire pour réduire votre facture d’électricité sans renoncer à votre confort ? Découvrez dans ce guide des gestes simples à adopter au quotidien. Et aussi comment bien choisir ses équipements, bien les utiliser et bien les entretenir pour mieux maîtriser sa consommation.

**Ces gestes simples, SÉLIA vous invite à les mettre en œuvre pour faire des économies et à les partager car c’est collectivement que nous réduirons notre impact sur l’environnement.**

Grâce à ces éco-gestes, vous contribuerez également à réduire les émissions de gaz à effet de serre et, ainsi, à préserver les écosystèmes et la biodiversité.

### RÉPARTITION DES USAGES DE L’ÉLECTRICITÉ PAR LES MÉNAGES (en moyenne en France)



Source : ADEME > guide « Réduire sa facture d’électricité »

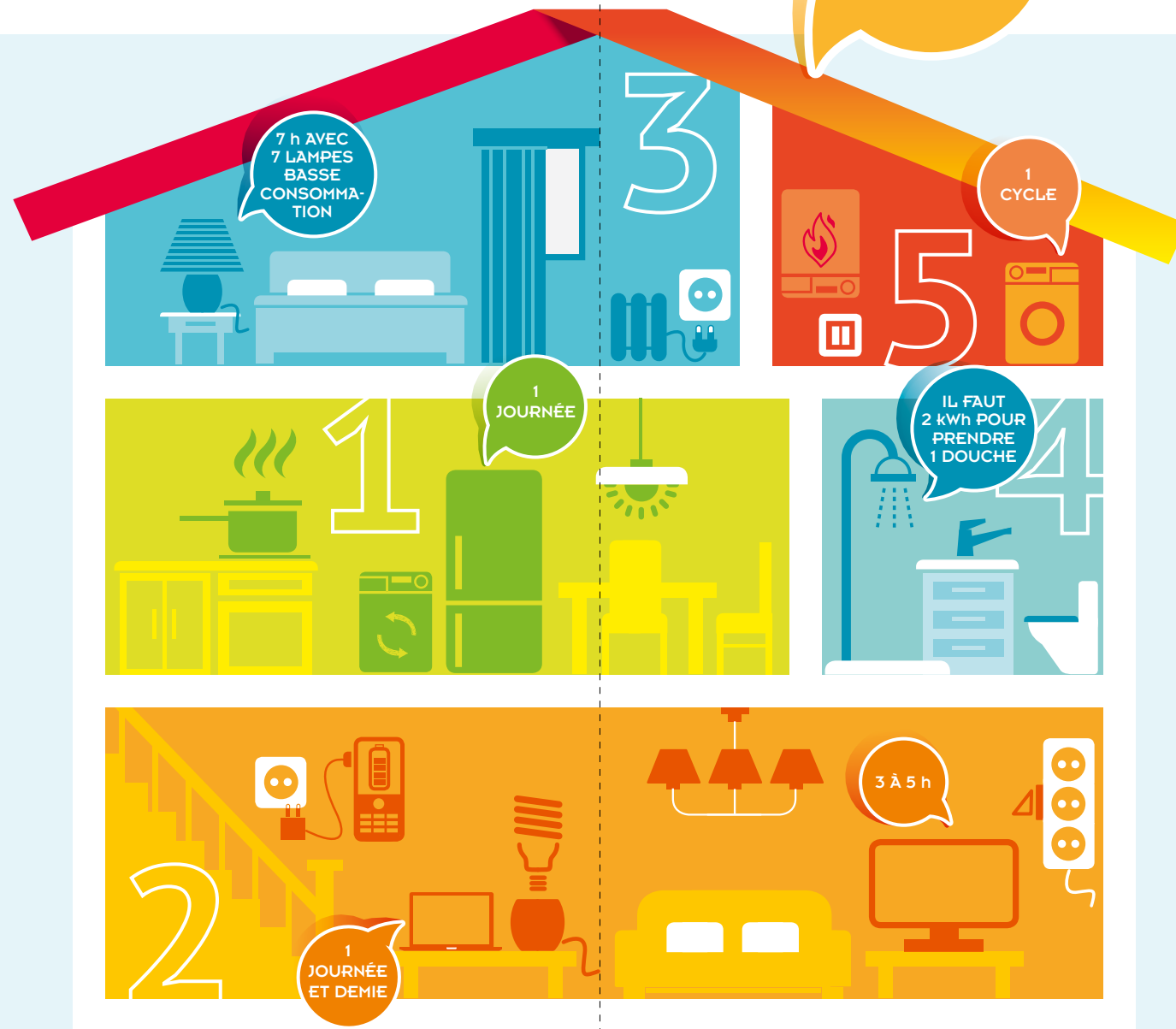
### CONSUMATION ANNUELLE DES ÉQUIPEMENTS DISPONIBLES SUR LE MARCHÉ

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

ÉQUIPEMENTS	CONSUMATION DES APPAREILS PEU EFFICACES	CONSUMATION DES APPAREILS LES PLUS EFFICACES
Lave-vaisselle (12 couverts)	225 kWh	175 kWh
Sèche-linge (8 kg)	560 kWh	170 kWh
Machine à laver (8 kg)	195 kWh	150 kWh
Réfrigérateur/congélateur (275 l)	245 kWh	125 kWh
10 ampoules (équ. 60 W)	450 kWh	70 kWh
Téléviseur (100 cm)	145 kWh	55 kWh
Aspirateur traîneau	60 kWh	30 kWh
Ordinateur	85 kWh	20 kWh

Source : ADEME > guide « Réduire sa facture d’électricité »

Que fait-on avec 1 kWh ?





#### BON À SAVOIR

LES LAVE-  
VAISSELLE  
RÉCENTS  
CONSOMMENT  
2 FOIS MOINS D'EAU  
QU'IL Y A 10 ANS



- Les plaques de cuisson à induction consomment généralement moins car les aliments chauffent plus vite.

Volume du réfrigérateur :

**100 l à 150 l**  
pour 1 personne seule

**50 l** par personne supplémentaire

#### CONSEIL TECHNIQUE ÉQUIPEMENT

- Privilégier les appareils de **classe A+++** : plus économes en énergie.

- Bien régler la température de vos équipements de froid : **4°C pour le réfrigérateur et -18°C pour le congélateur.**



#### ÉCO-GESTES

- Faire tourner le lave-vaisselle à plein et pendant les heures creuses (si vous avez souscrit cette option tarifaire).

- Ne pas placer le réfrigérateur près d'une source de chaleur, et veiller à ce que l'air circule bien derrière.

**Dépoussiérer la grille arrière.**

#### DÉGIVRER RÉGULIÈREMENT VOS APPAREILS

une épaisseur  
de 4 mm augmente  
la consommation  
d'au moins 30%

Le lave-vaisselle  
en mode éco ou à

**50°C =**  
jusqu'à **45%**  
de consommation  
en moins

- Enlever les cartons d'emballage avant stockage dans le réfrigérateur.

- **Mettre les couvercles sur les casseroles** pendant la cuisson = 4 fois moins d'énergie consommée.





## 2 Le salon

### BON À SAVOIR

- **Plus l'écran de TV est grand, plus il consomme**

(un poste de 160 cm de diagonale = 3 ou 4 postes de 80 cm).

- Attention aux appareils équipés de veille car ces dernières consomment aussi.

### CONSEIL TECHNIQUE ÉQUIPEMENT

- **Privilégier les imprimantes à jet d'encre**

(5 à 10 W) beaucoup moins énergivores que les lasers (200 à 300 W).

Les ordinateurs portables consomment

**50 à 80%**

d'énergie en moins que les postes fixes

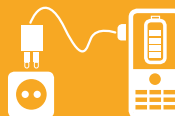


- L'étiquette énergie obligatoire sur les téléviseurs vous guide dans vos choix : **limiter les options et fonctionnalités gourmandes en énergie et veiller à ne pas choisir un écran trop grand.**



### ÉCO-GESTES

- Éteindre TV et ordinateur quand personne ne s'en sert.
- Penser à couper la veille de vos appareils électriques.



### DÉBRANCHER LES CHARGEURS

après utilisation

- **Installer des multiprises avec interrupteur** pour éteindre d'un seul geste tout le bloc audiovisuel ou informatique.







#### BON À SAVOIR

• Les ampoules LED consomment peu et durent plus longtemps (jusqu'à 40 000 h).

**10 min**

suffisent pour renouveler l'air de votre logement



**1°C**

supplémentaire

**= 7%**

de consommation en plus

#### CONSEIL TECHNIQUE ÉQUIPEMENT

• Préférer les ampoules LED.

• Installer un gestionnaire d'énergie

pour programmer la température de chaque pièce.



#### ÉCO-GESTES

• Ouvrir les volets et rideaux dès le lever.

• Couper le chauffage pendant que vous aérez.

• Ne couvrez jamais les appareils de chauffage.



**16°C**

C'est la température maximale pour régler le thermostat dans les chambres

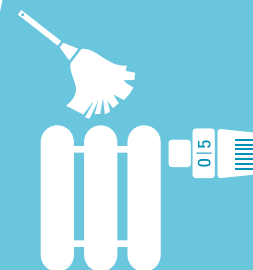
**19°C**

dans les pièces de vie

**DÉPOUSSIÉRER  
LES RADIATEURS**

pour éviter les déperditions de chaleur

**PURGER  
RÉGULIÈREMENT**  
les radiateurs à eau





## La **4** salle de bain



### BON À SAVOIR

- Prendre une douche se révèle plus économique qu'un bain : elle consomme **5 fois moins d'eau** et **moins d'énergie**.

# 55/60°C

C'est la température de l'eau sanitaire qui est économique et qui stoppe les bactéries pathogènes

### CONSEIL TECHNIQUE ÉQUIPEMENT



### VÉRIFIER LES JOINTS DES ROBINETS

les fuites d'eau chaude représentent un important gaspillage d'énergie

- **Préférer une pomme de douche à débit réduit**, elle permet de diminuer la consommation d'eau (de 40 % à 50 %) et donc d'énergie.

- Installer des « **mousseurs** » sur vos robinets.



### ÉCO-GESTES

- Préférer les **douches** aux bains.
- Limiter la durée des douches.

Fermer les robinets sur la position

# eau froide

- Se laver les mains à l'eau froide.
- Installer une chasse d'eau à double débit.



- **Couper l'eau** pendant le savonnage ou le brossage de dents.





# 5 La buanderie



- Le sèche-linge est un équipement gourmand en électricité.

## CONSEIL TECHNIQUE ÉQUIPEMENT

- Privilégier un lave-linge à essorage efficace qui facilite le séchage à l'air libre.
- Préférer un sèche-linge équipé d'une sonde d'humidité.

## BON À SAVOIR

- Beaucoup de progrès du côté des lave-linge. **Les programmes basse température** (30 ou 40°C) sont aujourd'hui très performants et **consommant 3 fois moins d'énergie** qu'un cycle à 90°C.



Les appareils de classe

**A+++** consomment  
**20 à 50%** d'énergie en moins  
qu'une classe A+



## ÉCO-GESTES

- Réviser régulièrement la chaudière.
- Isoler les tuyaux d'eau chaude dans les pièces non chauffées.
- **Bien remplir le tambour** de votre lave-linge.



**DÉTARTER LE  
CHAUFFE-EAU**

**tous les 3 ans**

- Éviter d'utiliser le sèche-linge lorsqu'il fait beau.

- **Faire fonctionner vos appareils pendant les heures creuses.**



# “Les étiquettes énergie pour vous aider à bien choisir”

**MAÎTRISER SA CONSOMMATION C'EST AUSSI BIEN CHOISIR SES ÉQUIPEMENTS. LES ÉTIQUETTES ÉNERGIE SONT LÀ POUR VOUS AIDER À Y VOIR CLAIR.**

L'étiquette énergie compare la consommation de produits pour vous permettre de choisir les appareils les plus efficaces et donc de réduire vos dépenses.

Obligatoire pour les appareils de froid, les lave-linge, les sèche-linge, les lave-vaisselle, les caves à vins, fours, hottes et aspirateurs, l'étiquette renseigne sur les consommations d'énergie de chaque appareil et tient compte des progrès des fabricants en matière de performances énergétiques.



## LA CLASSE A+++

Elle signale les appareils les plus économes.

**A noter :** les classes A+, A++, A+++ vont progressivement disparaître et être remplacées par une **classification**

**plus simple allant de A à G** (du plus sobre en énergie au plus énergivore).

## A SAVOIR

Les premiers équipements à porter la nouvelle étiquette énergie seront les lave-linge, lave-vaisselle, téléviseurs, réfrigérateurs, lampes et les machines lavantes-séchantes.

**Attention aux maisons suréquipées car c'est aussi la multiplication des appareils qui pèse sur la facture.**



## L'OPTION HEURES CREUSES

Si vous bénéficiez de cette option tarifaire, vous pouvez profiter, 8 heures par jour, de 23h30 à 7h30, d'un prix réduit du kWh.

Aujourd'hui, bon nombre d'appareils électroménagers sont équipés d'un programmateur à départ différé. **Faites fonctionner vos appareils pendant ces plages horaires.**

# “Comment calculer la consommation d'un appareil électrique”

Pour connaître la consommation en kWh d'un appareil électrique, vous devez prendre en compte 3 données :

- 1 • la puissance de votre appareil électrique exprimée en watts
- 2 • le nombre d'heures par jour pendant lesquelles l'appareil fonctionne
- 3 • le nombre de jours par an pendant lesquels l'appareil fonctionne.

Exemple pour un four électrique d'une puissance de 2 000 W utilisé 1,5 h/semaine et 48 semaines/an :

$$1,5 \text{ h} \times 48 \times (2000 \div 1000) = 144 \text{ kWh/an}$$



# Adoptez ces quelques gestes simples et malins !

Nos conseillers sont à votre écoute du lundi au vendredi de 8h00 à 18h00



APPEL NON SURTAXE



Photos © Adobe Stock - D-R14-SELIA-SU-22 - Juin 2023

DE L'AGILITÉ POUR VOS ÉNERGIES

[www.selia-energies.fr](http://www.selia-energies.fr)



SÉLIA - 336 avenue de Paris - CS 78650 - 79026 NIORT Cedex  
SAS au capital de 350 000€ - RCS Niort 532 010 576.

*L'énergie est notre avenir, économisons-la !*