



# Astuces

pour dépenser moins !



## Énergie électrique, chauffage et eau chaude

Chauffage, eau chaude sanitaire, éclairage, équipements électroménagers ou informatiques, l'électricité est une source d'énergie incontournable à la maison. Si l'efficacité de ces équipements progresse régulièrement, nos consommations d'électricité ne cessent d'augmenter et pèsent de plus en plus lourd dans le budget des ménages. Les perspectives annoncées de hausse du coût de l'électricité dans les années à venir laissent à penser que ce constat n'est pas prêt de s'améliorer.

Avec le soutien du projet européen LIFE+, le Conseil départemental de l'Essonne, mobilisé à la fois dans la préservation du climat et la prévention de la précarité, a ainsi conçu ce guide « Astuces pour dépenser moins » pour faire connaître les bonnes pratiques qui, du choix de son contrat d'électricité ou de son appareil électrique à l'optimisation de l'utilisation de ses équipements électriques, permettront à la fois de faire des économies d'énergie et de maîtriser ses factures. Ces conseils faciles à appliquer au quotidien, que ce soit dans la cuisine, la chambre, le séjour ou la salle de bain se révèlent autant de moyens de faire baisser ses charges d'électricité.



**François Durovray**  
Président du  
Conseil départemental  
de l'Essonne



**Brigitte Vermillet**  
Vice-présidente déléguée  
au développement durable  
et à l'environnement



**Sandrine Gelot-Rateau**  
Vice-présidente déléguée  
à l'insertion, à la cohésion  
sociale, à la politique  
de la ville et à l'habitat

<b>Bien choisir votre contrat d'électricité (1)</b>	<b>4</b>
<b>Bien choisir votre contrat d'électricité (2)</b>	<b>5</b>
<b>Comprendre votre facture d'électricité</b>	<b>6</b>
<b>Quelques mots sur le marché de l'électricité</b>	<b>8</b>
<b>Bien connaître votre compteur électrique</b>	<b>9</b>
<b>L'éclairage</b>	<b>10</b>
<b>Le chauffage</b>	<b>11</b>
<b>Attention à certains chauffages !</b>	<b>12</b>
<b>Les économies d'eau chaude</b>	<b>13</b>
<b>Attention aux fuites d'eau !</b>	<b>13</b>
<b>L'électroménager</b>	<b>14</b>
<b>Attention aux veilles !</b>	<b>15-16</b>
<b>Les économies en cuisine (1)</b>	<b>17</b>
<b>Les économies en cuisine (2)</b>	<b>18</b>
<b>Renouveler l'air du logement</b>	<b>19</b>

## Bien choisir votre contrat d'électricité (1)

### LA PUISSANCE ÉLECTRIQUE

Pour bien choisir la puissance électrique de votre contrat, il convient de connaître vos besoins et vos appareils électriques : éclairage, cuisinière, réfrigérateur, radiateurs électriques, télévision, etc.

En général, le fournisseur d'énergie propose deux types de puissance électrique : 6 kW ou 9 kW.

**À quoi correspondent ces chiffres ?**  
**Explications.**

#### 6 kW

Plusieurs appareils courants peuvent être allumés en même temps.

Exemple :



+ 1 un gros appareil au choix



ou



#### 9 kW

Plusieurs appareils courants peuvent être allumés en même temps.

Exemple :



+ 2 gros appareils



et



Cette puissance de 9 kW est aussi conseillée pour le chauffage électrique

**La puissance électrique choisie correspond ainsi aux appareils utilisés en même temps.**

## Bien choisir votre contrat d'électricité (2)

### L'ABONNEMENT

Le tarif de l'électricité varie selon le fournisseur d'énergie, l'abonnement et la puissance que vous aurez choisie.

En général, le fournisseur d'énergie vous propose deux options : l'option « base » ou l'option « heures pleines/heures creuses ».

Avant de choisir l'option qui vous correspond le mieux, étudiez à quel(s) moment(s) vous consommez le plus d'électricité.

**Que signifient ces deux options ?**

**Explications.**

#### Option « base »

Le prix de l'électricité est identique tout au long de la journée et la nuit. Le prix comprend deux éléments :

##### 1. l'abonnement annuel

6 KVA = 88,42 € \*

9 KVA = 117,20 € \*

12 KVA = 180,11 € \*

##### 2. le prix du kWh

Pour toute puissance souscrite entre 3 et 15 KVA = 14,67 centimes d'€ \*

#### Option

#### « heures pleines/heures creuses »

Le prix est différent selon l'heure (vous pouvez éventuellement choisir avec votre fournisseur les heures pleines/creuses). Dans tous les cas, une journée se décompose en 16 heures « pleines » et 8 heures « creuses ».

Le prix comprend deux éléments :

##### 1. l'abonnement annuel

6 KVA = 94,46 € \*

9 KVA = 126,52 € \*

12 KVA = 204,77 € \*

##### 2. le prix du kWh

**(valable pour les puissances 6 et 9 kW) :**

Le kWh, heure pleine = 15,10 centimes d'€ \*

Le kWh, heure creuse = 10,44 centimes d'€ \*

- **Pour toute puissance souscrite entre 6 et 36 KVA = 16 centimes d'€**

\* Les prix présentés ici sont les prix des tarifs réglementés au 01/08/2015.

\* Les prix varient d'un fournisseur d'énergie à l'autre.

### Les tarifs sociaux, pour qui ?

Si vous êtes titulaire de la Couverture maladie universelle complémentaire (CMUC) ou de l'aide complémentaire santé (ACS), vous pouvez bénéficier des tarifs sociaux pour l'électricité et le gaz :

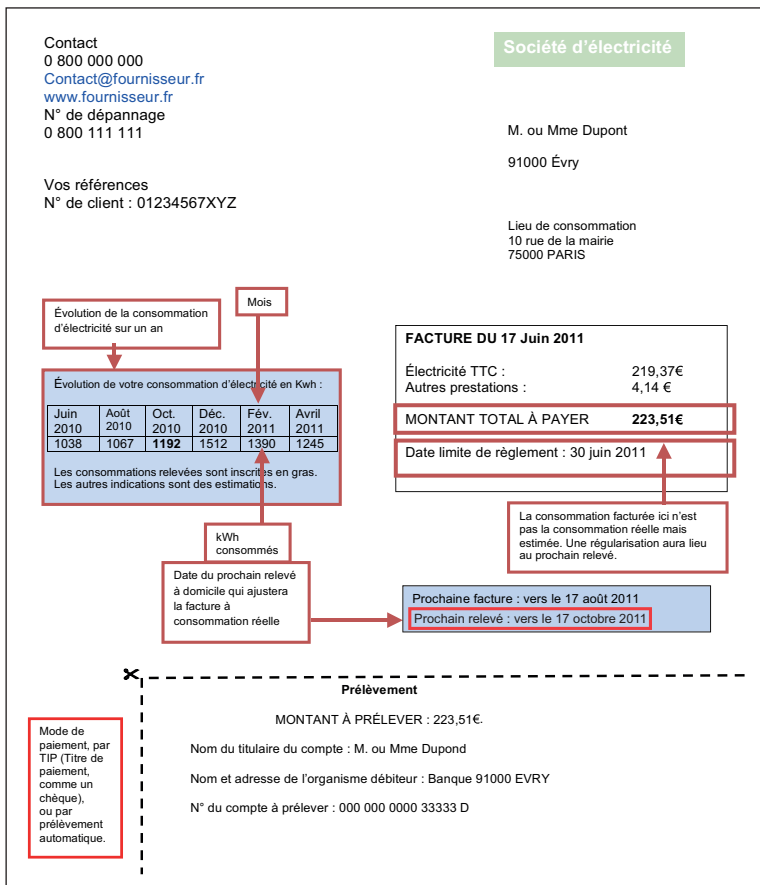
- **TPN (Tarif de Première Nécessité) pour l'électricité** : N° vert depuis poste fixe 0 800 333 123
- **TSS (Tarif Spécial de Solidarité) pour le gaz** : N° vert depuis poste fixe 0 800 333 124

## Comprendre SA FACTURE D'ÉLECTRICITÉ

Voici quelques explications sur un modèle de facture. Il s'agit d'une **facture intermédiaire**, réalisée à partir d'une **estimation de consommation** d'électricité et non de la **consommation réelle**.

Seule la facture de régularisation, établie à partir du **relevé** de vos consommations

(le relevé est obligatoire une fois par an) vous permettra de connaître votre consommation réelle. La facture de régularisation est envoyée généralement en octobre.



Société d'électricité

**FACTURE DÉTAILLÉE**

Ce numéro identifie votre compteur. Il est à vérifier lors de l'établissement du contrat et lors de la réception de la facture.

Électricité N° de compteur : 0000 1111

Période de facturation : Du 9/04/2011 Au 9/06/2011

Prix de l'abonnement : 73,25 €

	Période de facturation	Estimation ou relevé		Conso En kWh	Prix du kWh en € HT	Montant en € HT	Taxes en € *	Total TTC
		Ancien	Nouveau					
<b>Abonnement</b>	Du 9/04/2011 Au 9/06/2011					60,13	13,12	73,25
<b>Consommation</b>	Du 9/04/2011 Au 9/06/2011	35412	35946	1124	0,108	121,392	24,728	146,12
<b>Contribution au service public d'électricité</b>	Du 9/04/2011 Au 9/06/2011					1,84	0,46	2,30
<b>tarifaire d'acheminement</b>	Du 9/04/2011 Au 9/06/2011					1,43	0,41	1,84
<b>TOTAL</b>						98,73	38,718	<b>223,51</b>

\* Les taxes comprennent la TVA à 19,6% et les taxes locales

**MONTANT À PRÉLEVER : 223,51 €**

**Informations**

Provenance de l'électricité :  
Nucéaire : 89,49 / Hydraulique : 5,99% / Énergies renouvelables : 3,8% / Charbon : 0,72%

Caractéristiques de votre contrat :  
Vous bénéficiez d'une puissance de 9 kilo Watt/heure  
L'option que vous avez choisie, et dont les prix sont appliqués ici, est l'option « base ».



## Quelques mots sur LE MARCHÉ DE L'ÉLECTRICITÉ

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2007, le marché de l'électricité est ouvert à la concurrence. Vous pouvez choisir votre fournisseur d'énergie : EDF, Direct Énergie, Poweo, Planète Oui, Enercoop, etc.

Il existe des **prix de marché** et des **tarifs réglementés**.

Chaque fournisseur propose ce que l'on appelle des prix de marché : le prix de l'électricité est alors fixé librement par le fournisseur.

Les tarifs réglementés sont fixés par l'État et concernent uniquement EDF.

**Différentes taxes sont ajoutées au prix de l'électricité :**

- > Les taxes locales qui sont reversées aux communes, départements, communautés d'agglomération...
- > La contribution aux charges du service public d'électricité (CSPE) fixée par l'État.
- > La contribution tarifaire d'acheminement versée aux opérateurs de réseaux.
- > La taxe sur la valeur ajoutée (TVA) à 5,5 % et 20 %.

### En pratique

Il faut tenir compte d'un certain nombre de critères pour choisir votre fournisseur d'électricité.

- > **L'aspect économique** : prix du kWh, prix de l'abonnement, services inclus...
- > **Les conditions générales de vente** : durée du contrat, conditions de résiliation, modes de paiement acceptés, pénalités possibles...
- > **Les services inclus et les services payants** : suivi des consommations, déplacement d'un technicien en cas de panne...
- > **La politique de développement durable du fournisseur** : la provenance de l'électricité, les investissements qu'il réalise...

En fonction des critères, vous choisirez le fournisseur qui correspond le mieux à vos besoins.

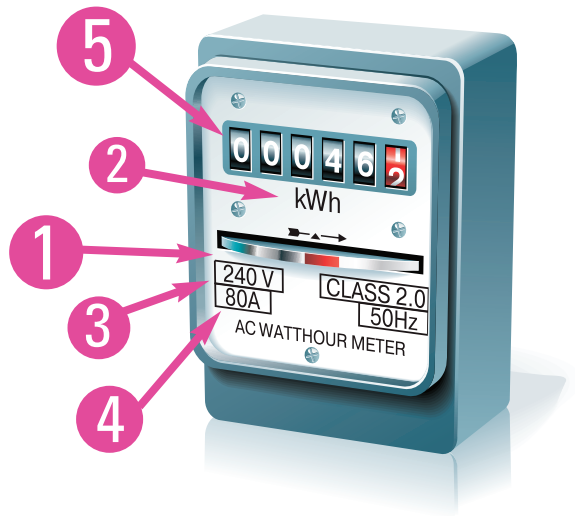


## Bien connaître SON COMPTEUR ÉLECTRIQUE

Le compteur électrique est un boîtier permettant de comptabiliser votre consommation réelle d'électricité. Il est donc important de bien le connaître et de le comprendre.

**Des informations et des éléments sont toujours présents sur un compteur, qu'il soit ancien ou numérique.**

- 1 - Caractéristiques du courant (tension, fréquence...)
- 2 - Unité de mesure : le kilowatt heure (kWh)
- 3 - Tension du courant : 240 volts (V)
- 4 - Intensité du courant exprimée en ampères (A)
- 5 - Consommation d'électricité



Un technicien de votre fournisseur d'électricité **doit se déplacer une fois par an à votre domicile pour relever le compteur** et connaître ainsi votre consommation réelle d'électricité. La **consommation réelle** est obtenue par soustraction entre le nouveau et l'ancien relevé de votre compteur.

Exemple :

- > Relevé de mars 2013 : 23 355 kWh
- > Relevé de mars 2012 : 21 077 kWh

La consommation réelle entre mars 2012 et mars 2013 est donc de :  
 $23\ 355 - 21\ 077 = 2\ 278$  kWh

## Faire des économies SUR L'ÉCLAIRAGE

Il est possible de réaliser au quotidien des économies d'énergie électrique, grâce à quelques gestes simples.

### En pratique

- > **Profitez** au maximum de la lumière naturelle.
- > **Utilisez** des ampoules à économies d'énergie : fluo-compactes pour les suspensions et les appliques ou LED pour les plafonniers et les lampes de chevet.
- Évitez les lampes halogènes, trop gourmandes en énergie.
- > **Dépoussiérez** les abat-jour et les ampoules.
- > **Éteignez** la lumière en quittant une pièce.

### Comparatif pour 3 heures d'éclairage par jour



◀ Une ampoule halogène de 500 Watts = 16 € par an



◀ Une ampoule classique de 100 Watts = 6 € par an



◀ Une ampoule basse consommation de 8 Watts = 1 € par an



◀ Une ampoule LED de 2 Watts = 0,3 € par an

Toutes les ampoules hors d'usage doivent être déposées dans des containers prévus, que vous trouverez dans la plupart des magasins, supermarchés, etc.



## Faire des économies DE CHAUFFAGE

Il est important de garder la maîtrise de la consommation d'énergie de chauffage, pour votre porte-monnaie et pour votre bien-être.

**Voici les températures idéales pour les pièces principales des logements :**



### En pratique

- > **Baissez le thermostat** de quelques degrés lorsque vous n'êtes pas dans la pièce
- > **Fermez les rideaux** et les volets pendant la nuit afin de mieux conserver la chaleur
- > **Réduisez le thermostat** ou **coupez votre radiateur** pendant l'aération quotidienne du logement
- > **Ne couvrez pas les radiateurs** pour qu'ils restent le plus efficace possible : ils diffusent mieux la chaleur dans la pièce

**1°C de chauffage en moins,  
c'est économiser 7% d'énergie !**



## Attention

### À CERTAINS CHAUFFAGES !

Il existe sur le marché des poêles électriques ou à pétrole pour chauffer les habitations. À l'usage, **ces appareils coûtent cher** et surtout, ils peuvent être **dangereux pour la santé**.

#### Coût d'un poêle

- > 1 kWh électrique = 14 centimes d'euros (abonnement compris)
- > 1 kWh pétrole = 18 centimes d'euros (tarif variable)



#### Risque d'intoxication

- Un poêle à pétrole mal entretenu ou en dysfonctionnement dégage du monoxyde de carbone, un gaz mortel.

#### Risque d'humidité

- L'humidité est nocive pour les personnes, mais aussi pour votre logement car elle favorise l'apparition de moisissures.

#### En pratique

- > **Ne couvrez jamais les bouches d'aération** qui évacuent l'humidité
- > **Aérez votre logement** 5 à 10 minutes par jour afin de renouveler l'air intérieur



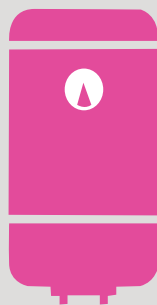
## Faire des économies D'EAU CHAUDE

Quelques **gestes simples** permettent d'économiser l'eau chaude. Votre facture électrique en sera allégée !

### En pratique

#### Pour réduire la consommation électrique

- > **Faites réaliser l'entretien régulier** de votre ballon d'eau chaude
- > **Réglez sa température entre 55°C minimum et 60°C maximum**
- > **Éteignez votre ballon d'eau chaude** si vous vous absentez plus d'une semaine de votre logement.



#### Pour réduire la consommation d'eau

- > **Préférez les douches** aux bains
- > **Installez des « mousseurs »** économes sur les robinets
- > **Fixez une douchette** économique
- > **Isolez aussi les tuyaux** d'arrivée d'eau chaude pour éviter les pertes de chaleur (lorsqu'ils sont accessibles)



## Attention AUX FUITES D'EAU !

Les fuites entraînent des dépenses d'eau très importantes et inutiles.

**Pour détecter une fuite**, il suffit de relever le compteur d'eau le soir et de le comparer avec le relevé effectué le lendemain matin.



◀ Un robinet qui fuit = jusqu'à 100 € par an

Une chasse d'eau qui fuit = jusqu'à 600 € par an ▶

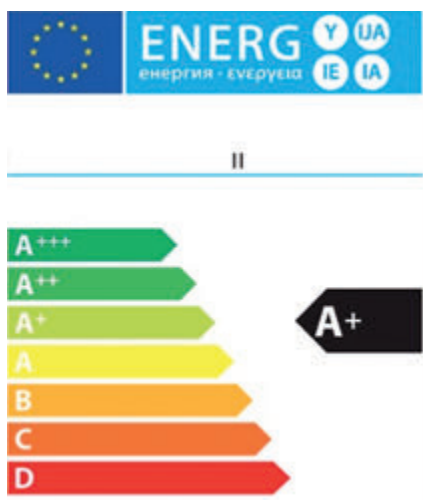


## Faire des économies SUR L'ÉLECTROMÉNAGER

**Repérez-vous aux étiquettes « Énergie », présentes sur tous les appareils du commerce.**

Certains appareils consomment plus que d'autres.  
Choisissez la bonne étiquette « Énergie ». Celle-ci permet le classement des équipements selon leur performance.

**Préférez les appareils étiquetés « Énergie A » (A, A+, A++ et A+++)** qui consomment le moins d'énergie. Ils vous coûtent plus cher à l'achat mais moins cher à l'usage !



- > Un réfrigérateur **étiqueté A+++** consomme **13 €** d'électricité par an
- > Un réfrigérateur **étiqueté A** consomme **25 €** d'électricité par an
- > Un réfrigérateur **étiqueté D** consomme **70 €** d'électricité par an

## Supprimez LES VEILLES DES APPAREILS

Un appareil mis en veille consomme encore beaucoup d'électricité, souvent inutilement.  
**Faites la chasse au gaspillage !**

Quelques exemples de consommation d'électricité d'appareils mis en veille :



◀ TV = 8€ / an



◀ Ordinateur = 10€ / an



◀ Lecteur DVD = 6€ / an



◀ Chaîne Hi-Fi = 15€ / an



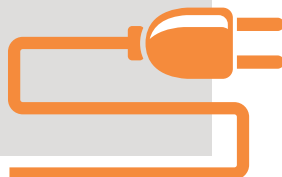
◀ Décodeur = 6€ / an

La veille de tous les appareils électroménagers peut coûter jusqu'à 80€ par an, c'est-à-dire 25% de la consommation électrique totale de ces équipements.



### En pratique

- > **Débranchez vos chargeurs** (téléphone, piles rechargeables, etc.) lorsque vos appareils sont chargés, car ils continuent de consommer de l'électricité.
- > **Utilisez des prises à interrupteur** que vous pourrez éteindre lorsque vous n'utilisez pas les appareils branchés dessus.



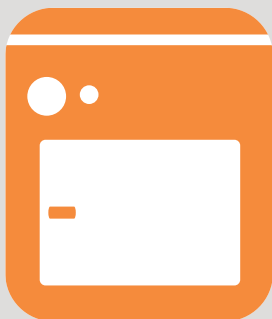
## Les moins économes

### LAVE-LINGE ET SÈCHE-LINGE

Le **lave-linge** et le **sèche-linge** sont des appareils courants, utilisés plusieurs fois par semaine mais ils sont de gros **consommateurs d'électricité**.

#### En pratique

- > **Choisissez** autant que possible un appareil performant, c'est-à-dire avec une étiquette « Énergie » A+++, A++, A+ ou A
- > **Lavez le linge à 40°C maximum** : les lessives sont aujourd'hui très efficaces à basse température
- > **Remplissez au maximum votre lave-linge**, sans toutefois le surcharger. Vous réduisez ainsi le nombre de machines
- > **Utilisez** le bouton « éco »
- > **Essorez votre linge à 800 tours/minute au minimum**, afin de réduire le temps de séchage du linge



- > **N'étendez jamais le linge mouillé sur le radiateur**, cela réduit l'efficacité du chauffage
- > **Le sèche-linge** consomme aussi beaucoup d'électricité. Choisissez un appareil performant. Mais si c'est possible, **préférez le séchage à l'air, c'est gratuit !**



## Les économies en cuisine (1)

### LA CUISSON

Les pertes de chaleur lors de la cuisson des aliments peuvent être importantes lorsque les appareils sont mal utilisés. Ces pertes entraînent une consommation inutile d'électricité.

#### En pratique

- > **Utilisez des casseroles adaptées** à la taille des plaques
- > **Utilisez un couvercle** sur les casseroles pour réduire le temps de chauffe
- > **Éteignez les plaques de cuisson** électriques avant la fin de la cuisson car elles refroidissent lentement. Elles continueront de diffuser la chaleur pendant plusieurs minutes mais sans consommer d'énergie



- > **Préférez le micro-ondes** au four traditionnel pour réchauffer les aliments. Attention toutefois à certains plats en plastique, notamment ceux contenant du Bisphénol A, afin d'éviter tout risque pour la santé.

## Les économies en cuisine (2)

### LE RÉFRIGÉRATEUR

Cet appareil doit être **toujours allumé** pour **conserver vos aliments frais**, mais il consomme cependant beaucoup d'électricité.

Éteignez-le seulement pendant de longues absences et à condition de l'avoir vidé.

**Un entretien régulier du réfrigérateur** est également indispensable.

#### En pratique

- > **Ne placez aucun plat chaud** dans un réfrigérateur
- > **Évitez** de l'installer à côté d'une source de chaleur (four, plaques de cuisson, radiateur, etc.)
- > **Vérifiez les joints de porte**, ils doivent toujours être propres et étanches
- > **Dégivrez régulièrement l'intérieur** de l'appareil
- > **Dépoussiérez la grille arrière**, au dos du réfrigérateur



#### Utilisation économique

- Avec un réfrigérateur **bien entretenu**, le **froid est conservé** et l'appareil consomme la juste énergie.

## Le geste essentiel

### RENOUVELER L'AIR DU LOGEMENT

**L'air intérieur est souvent 5 fois plus pollué que l'air extérieur.**

De nombreuses sources de pollution existent dans un logement : la cigarette, le mobilier ou la décoration, certains produits d'entretien et différents usages (cuisson des aliments, douche...).

Ces pollutions doivent être évacuées pour préserver la santé des habitants et le bon état du logement.

La ventilation permet d'évacuer les poussières, les particules et les composés organiques volatils (COV) ayant un impact négatif sur la santé. Elle évacue aussi l'humidité, responsable de la formation de moisissures.

#### En pratique

- > **Aérez votre logement 5 à 10 minutes par jour** afin de renouveler l'air
- > **Ventilez votre logement** de manière automatique avec les ventilations naturelles ou les ventilations mécaniques contrôlées (VMC)
- > **N'éteignez jamais la VMC** même lorsque vous êtes absent : elle doit fonctionner 24h/24, toute l'année
- > **Pensez à entretenir régulièrement** les appareils de ventilation au moins une fois par an en nettoyant régulièrement les bouches d'extraction
- > **Ne calfeutrez jamais les bouches d'aération** qui permettent l'évacuation de l'air pollué au profit de l'air neuf

**+ d'infos  
et de conseils gratuits**

**MAISON DÉPARTEMENTALE  
DE L'HABITAT**  
**Service CLÉ 91**  
**Essonne Info Énergie**  
1 boulevard de l'Écoute-S'il-Plout  
91000 Évry  
Tél. : 01 60 87 18 70  
Email : [contact@renover-malin.fr](mailto:contact@renover-malin.fr)  
[renover-malin.fr](http://renover-malin.fr)

