

TUTO

# Eau et énergie : comment réduire la facture ?

50 trucs  
et astuces



gestes simples

bons réflexes

petits investissements



CLÉS POUR AGIR

# Le point sur nos consommations

## ÉNERGIE

**3140€** par an  
par ménage en moyenne

= **9%** DU BUDGET ANNUEL  
(**1420€** POUR LE CARBURANT,  
**1720€** POUR LE LOGEMENT,  
DONT **34%** ÉLECTRICITÉ)

Source : Bilan énergétique de la France pour 2021 (mars 2023)

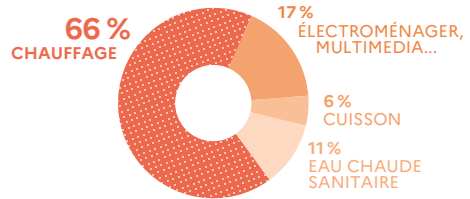
Le budget des ménages consacré à l'énergie reste important et pourrait augmenter dans les prochaines années avec la hausse des prix de l'énergie. Si la rénovation des logements et les meilleures performances des appareils (chaudière, électroménager, éclairage...) favorisent une baisse des consommations pour le chauffage et le froid, l'équipement en appareils électriques et électroniques (appareils connectés, climatiseurs...) et le poids des usages numériques augmentent.

## EAU POTABLE

**148 litres** par jour  
par personne en moyenne

Même si la tendance est plutôt à la baisse depuis quelques années, c'est toujours beaucoup !

### RÉPARTITION PAR USAGE (hors carburant)



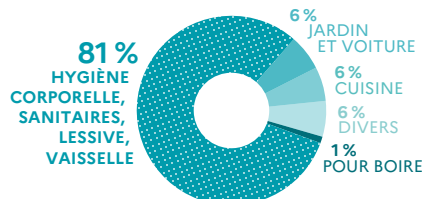
Source : Chiffres clés du logement (édition 2022) – ministère de la Transition écologique et de la Cohésion des territoires

**LE CHAUFFAGE ET L'EAU CHAUDE, C'EST 77% DE LA CONSOMMATION D'ÉNERGIE D'UN MÉNAGE**

**1/4 DES CONSOMMATIONS ÉLECTRIQUES LIÉES AU NUMÉRIQUE POURRAIENT ÊTRE ÉVITÉES**

ENTRE 2010 ET 2020, **LES PRIX DE L'ÉLECTRICITÉ ET DU GAZ ONT AUGMENTÉ DE +41% ET +23%**

### RÉPARTITION PAR USAGE



Source : Observatoire des services publics d'eau et d'assainissement

Ce document est édité par l'ADEME

ADEME | 20, avenue du Grésillé | 49000 Angers

Conception graphique : Agence Giboulées - Rédaction : ADEME, Agence Giboulées - Illustrations : Claire Lanoë

Photos : Couverture : © Robert Kneschke/Shutterstock.com, © Joe Gough/Shutterstock.com -

Impression : l'Artésienne

# Des gestes simples qui font beaucoup

Limiter ses consommations d'énergie ne nécessite pas forcément de tout révolutionner tout de suite. Quelques bons réflexes suffisent pour alléger les factures!



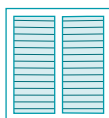
**Baisser le chauffage de 1°C**

**-7% DE CONSOMMATION D'ÉNERGIE**



**Laver son linge à 30°C**

**3 X MOINS D'ÉNERGIE QU'UN LAVAGE À 90°C**



**Fermer les volets la nuit**

**JUSQU'À -60% DE DÉPERDITION DE CHALEUR PAR LES FENÊTRES**



**Couvrir les casseroles**

**25% D'ÉCONOMIE D'ÉLECTRICITÉ OU DE GAZ**



**Utiliser le programme « Eco » du lave-vaisselle**

**JUSQU'À 45% D'ÉLECTRICITÉ ÉCONOMISÉE PAR RAPPORT AU PROGRAMME INTENSIF**

## EN SAVOIR PLUS

Guides de l'ADEME « En route vers la sobriété numérique », « Un hiver tout confort », « Réduire sa facture d'électricité »

## GARE AUX CONSOMMATIONS CACHÉES!

### Les veilles de nos appareils

Éteindre complètement nos appareils plutôt que de les laisser en veille, c'est jusqu'à 10% d'économies!

### Les équipements connectés 24h/24 inutilement

Une box allumée en continu consomme par exemple autant qu'un petit réfrigérateur en une année!

### Les fuites d'eau non détectées

Un robinet qui goutte, c'est jusqu'à 5 litres/heure gaspillés (soit 120 litres/jour), une chasse d'eau qui fuit, plus de 600 litres/jour (soit la consommation quotidienne d'une famille de 4 personnes).

### Une astuce pour repérer les fuites

Relevez les chiffres inscrits sur votre compteur d'eau juste avant d'aller vous coucher. À votre réveil, si ces chiffres ne sont pas identiques et que personne n'a utilisé d'eau dans la nuit, cherchez la fuite!

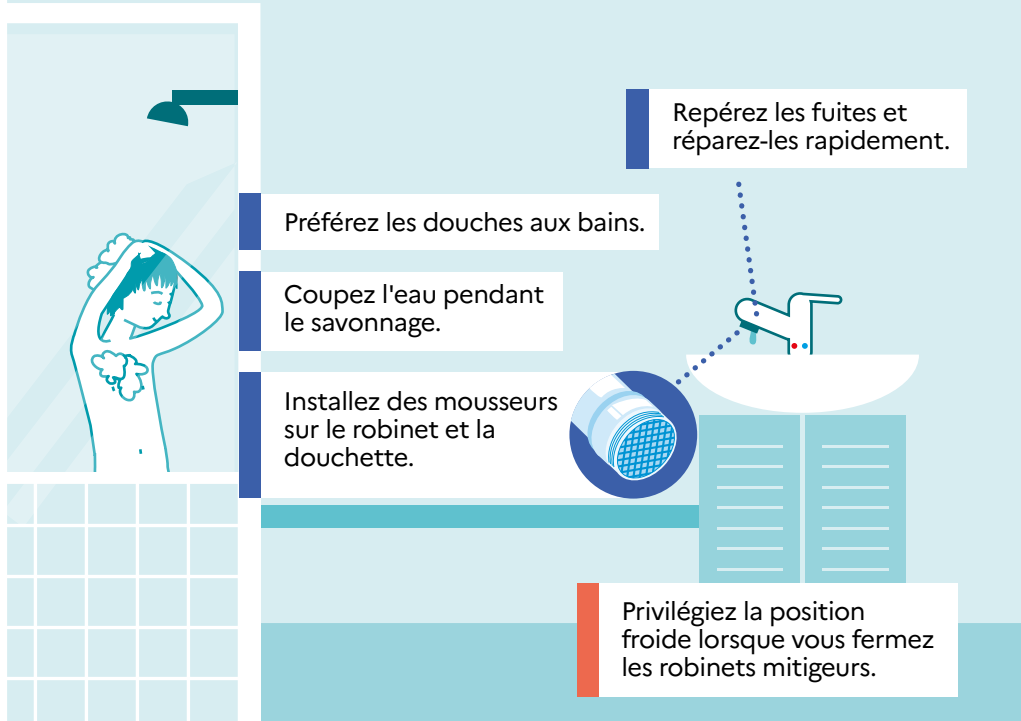
Découvrez 50 trucs et astuces pour faire des économies

# 50 trucs et astuces pour faire des économies

- POUR CONSOMMER MOINS D'EAU
- POUR CONSOMMER MOINS D'ÉNERGIE
- POUR PRÉSERVER LA QUALITÉ DE L'AIR

**22 °C** TEMPÉRATURE RECOMMANDÉE PENDANT LA TOILETTE

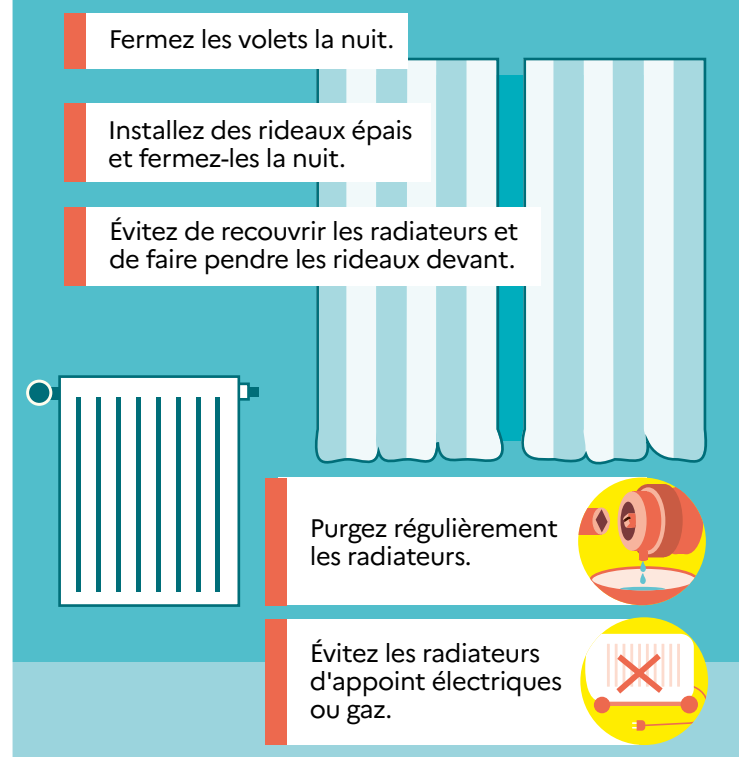
**16-17 °C** LE RESTE DU TEMPS



- Préférez les douches aux bains.
- Coupez l'eau pendant le savonnage.
- Installez des mousseurs sur le robinet et la douche.
- Privilégiez la position froide lorsque vous fermez les robinets mitigeurs.
- Repérez les fuites et réparez-les rapidement.

**17 °C**

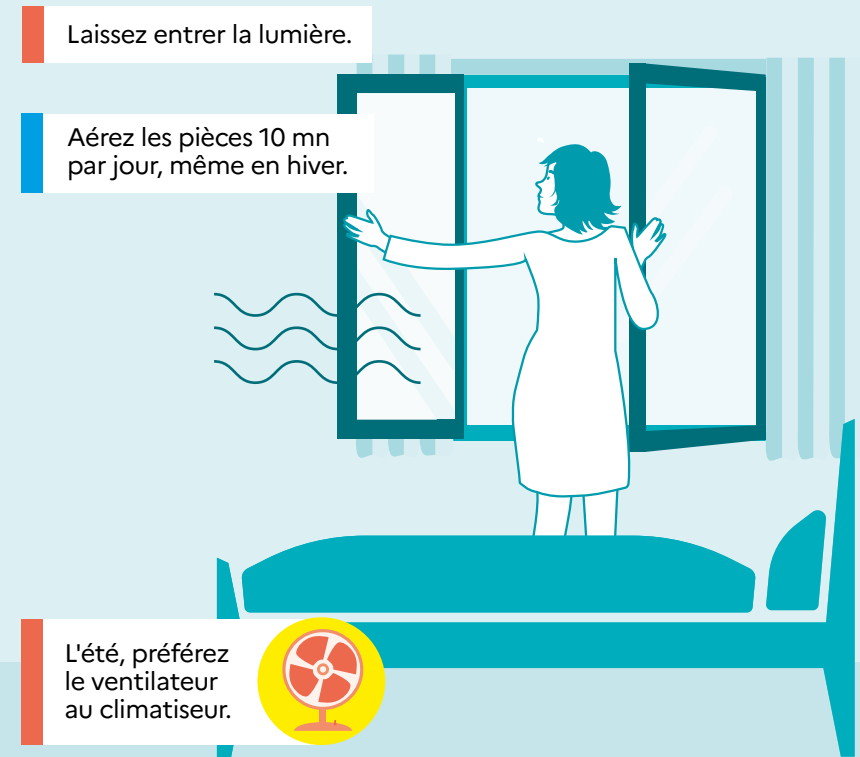
TEMPÉRATURE RECOMMANDÉE LA NUIT ET LORSQUE LA CHAMBRE EST INOCCUPÉE



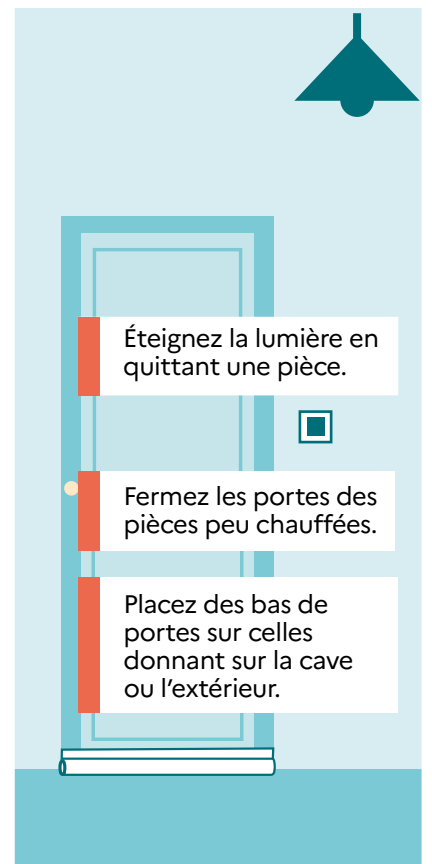
- Fermez les volets la nuit.
- Installez des rideaux épais et fermez-les la nuit.
- Évitez de recouvrir les radiateurs et de faire pendre les rideaux devant.
- Purgez régulièrement les radiateurs.
- Évitez les radiateurs d'appoint électriques ou gaz.

**19 °C**

TEMPÉRATURE RECOMMANDÉE LORSQUE LA PIÈCE EST OCCUPÉE EN JOURNÉE



- Laissez entrer la lumière.
- Aérez les pièces 10 mn par jour, même en hiver.
- L'été, préférez le ventilateur au climatiseur.

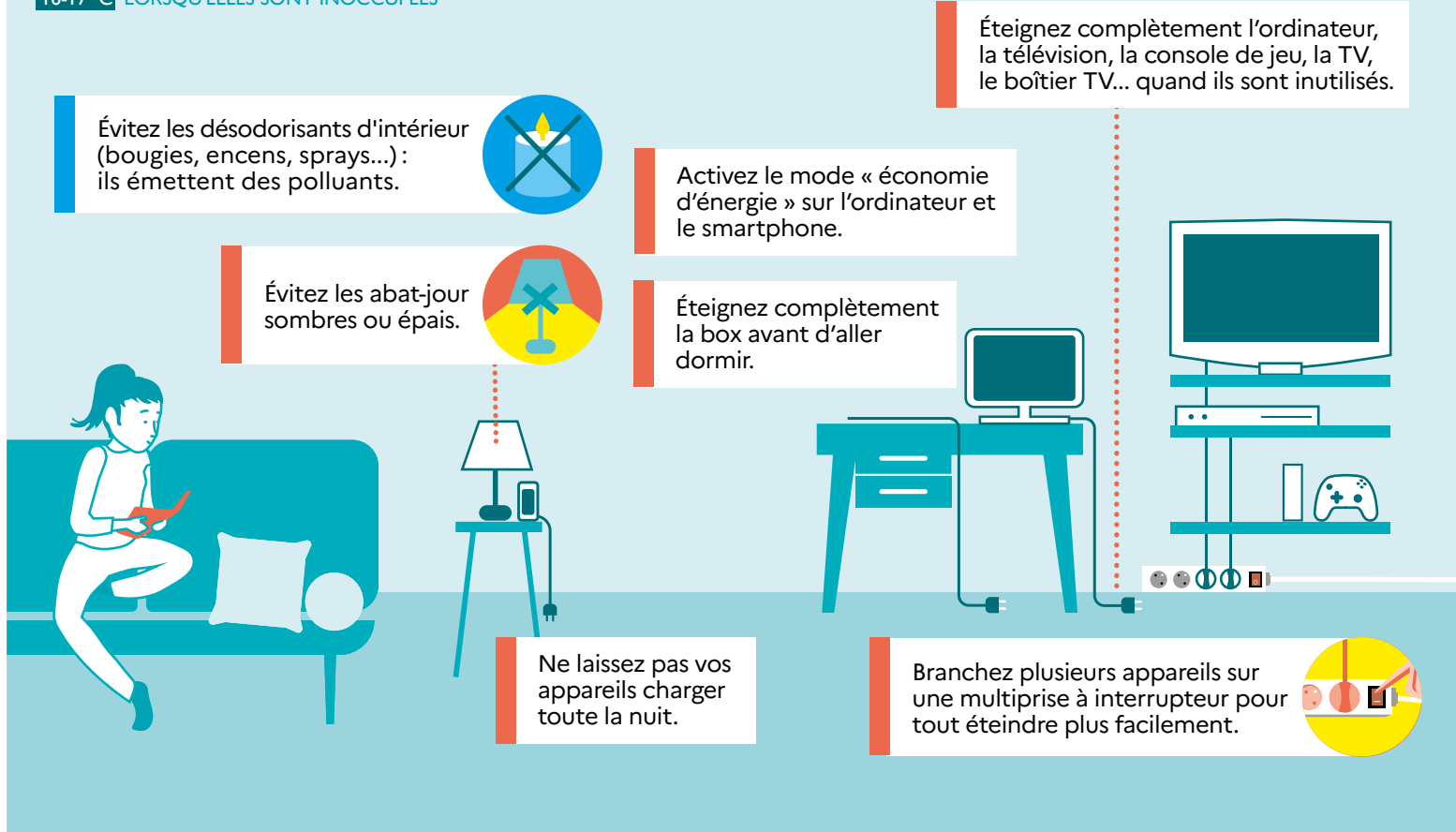


- Éteignez la lumière en quittant une pièce.
- Fermez les portes des pièces peu chauffées.
- Placez des bas de portes sur celles donnant sur la cave ou l'extérieur.

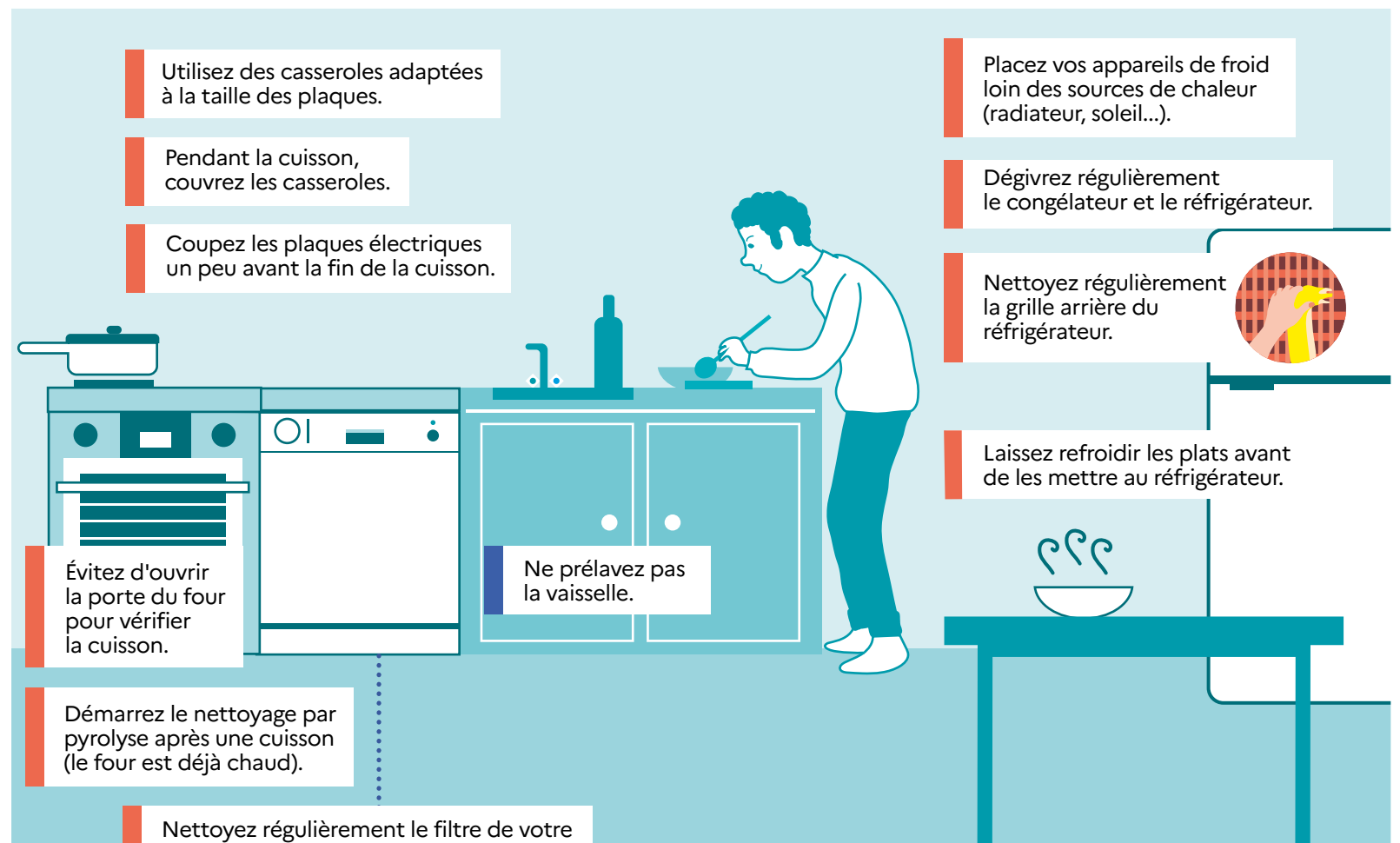
**19 °C**

TEMPÉRATURE RECOMMANDÉE DANS LES PIÈCES DEVIE OCCUPÉES

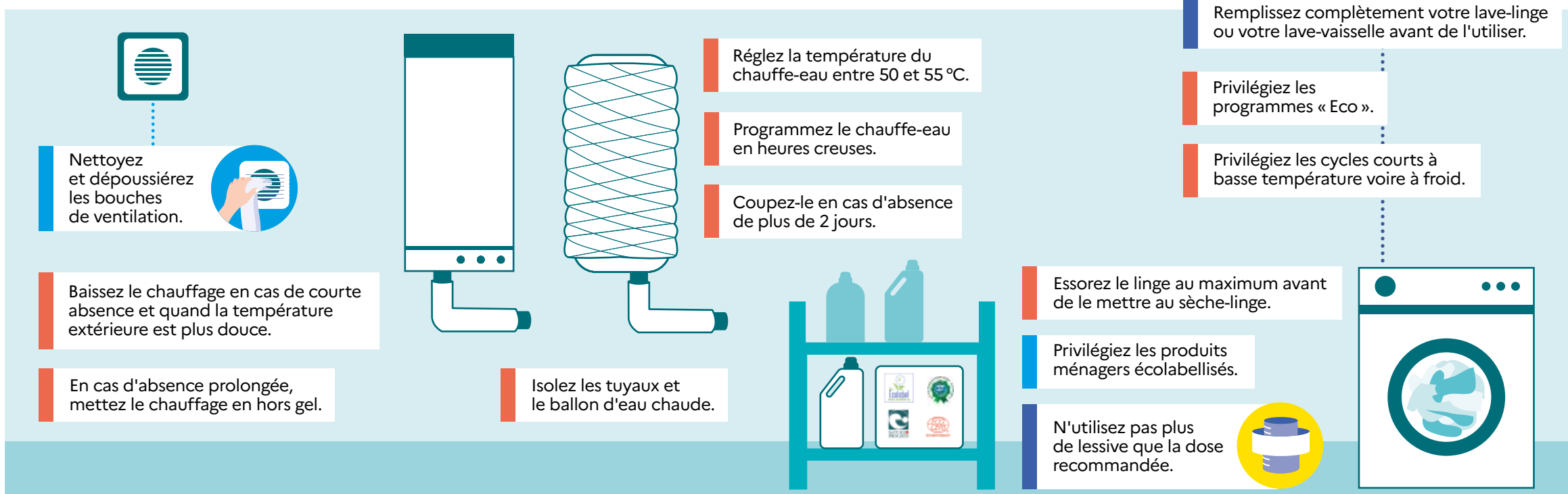
**16-17 °C** LORSQU'ELLES SONT INOCCUPÉES



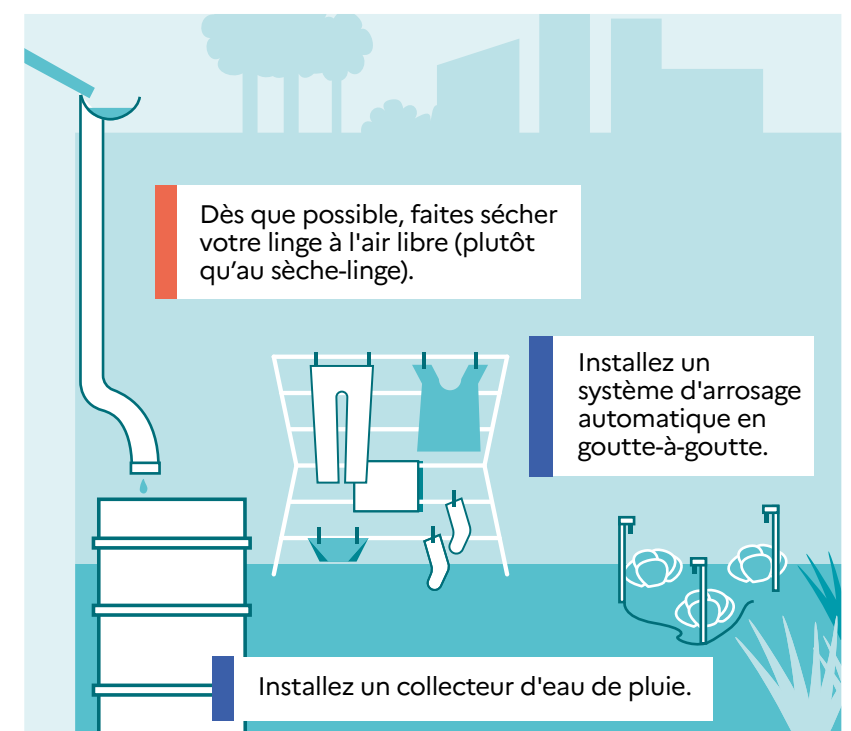
- Évitez les désodorisants d'intérieur (bougies, encens, sprays...): ils émettent des polluants.
- Évitez les abat-jour sombres ou épais.
- Éteignez complètement l'ordinateur, la télévision, la console de jeu, la TV, le boîtier TV... quand ils sont inutilisés.
- Activez le mode « économie d'énergie » sur l'ordinateur et le smartphone.
- Éteignez complètement la box avant d'aller dormir.
- Ne laissez pas vos appareils charger toute la nuit.
- Branchez plusieurs appareils sur une multiprise à interrupteur pour tout éteindre plus facilement.



- Utilisez des casseroles adaptées à la taille des plaques.
- Pendant la cuisson, couvrez les casseroles.
- Coupez les plaques électriques un peu avant la fin de la cuisson.
- Évitez d'ouvrir la porte du four pour vérifier la cuisson.
- Démarrez le nettoyage par pyrolyse après une cuisson (le four est déjà chaud).
- Nettoyez régulièrement le filtre de votre lave-vaisselle et de votre lave-linge.
- Remplissez complètement votre lave-linge ou votre lave-vaisselle avant de l'utiliser.
- Privilégiez les programmes « Eco ».
- Privilégiez les cycles courts à basse température voire à froid.
- Placez vos appareils de froid loin des sources de chaleur (radiateur, soleil...).
- Dégivrez régulièrement le congélateur et le réfrigérateur.
- Nettoyez régulièrement la grille arrière du réfrigérateur.
- Laissez refroidir les plats avant de les mettre au réfrigérateur.



- Nettoyez et dépoussiérez les bouches de ventilation.
- Baissez le chauffage en cas de courte absence et quand la température extérieure est plus douce.
- En cas d'absence prolongée, mettez le chauffage en hors gel.
- Réglez la température du chauffe-eau entre 50 et 55 °C.
- Programmez le chauffe-eau en heures creuses.
- Coupez-le en cas d'absence de plus de 2 jours.
- Isolez les tuyaux et le ballon d'eau chaude.
- Essorez le linge au maximum avant de le mettre au sèche-linge.
- Privilégiez les produits ménagers écolabellisés.
- N'utilisez pas plus de lessive que la dose recommandée.



- Dès que possible, faites sécher votre linge à l'air libre (plutôt qu'au sèche-linge).
- Installez un système d'arrosage automatique en goutte-à-goutte.
- Installez un collecteur d'eau de pluie.

# Des petits investissements astucieux

## POUR ÉCONOMISER L'EAU



### Un mousseur (ou aérateur)

Placé sur le robinet, il injecte de minuscules bulles d'air dans l'eau qui coule. Le débit est ainsi réduit de 30 à 50% sans pour autant perdre en confort!

<10€



### Un sablier ou un minuteur dans la salle de bain

Présent dans quasi toutes les cuisines, il vous aidera aussi à la salle de bain pour ne pas prendre des douches de plus de 5 minutes.

<10€



### Une douchette économe

Elle limite le débit d'eau tout en optimisant la pression du jet. À la clé, c'est jusqu'à 75% d'eau économisée!

25€ À 45€

## PLUS CHERS MAIS VITE RENTABILISÉS

### Un collecteur d'eau de pluie

Pour une toiture de 100 m<sup>2</sup>, c'est 70 m<sup>3</sup> d'eau gratuite par an.

### Un mitigeur thermostatique

10 à 30% d'économie d'eau par rapport à un mélangeur standard à deux robinets.

### Un thermostat programmable

Pour 60 à 250€, c'est jusqu'à 15% d'économie de chauffage.

## POUR ÉCONOMISER L'ÉNERGIE



### Un thermomètre

Il permet à tout moment de juger si la température est adéquate dans la maison mais aussi dans le réfrigérateur (4 °C) ou dans le congélateur (-18 °C), et d'éviter des surconsommations.

<10€



### Une multiprise à interrupteur

C'est l'accessoire incontournable pour éteindre simultanément tous vos équipements en veille.

5€ À 15€



### Une prise programmable mécanique

Son système de programmation hebdomadaire et/ou quotidienne permet d'automatiser la mise en marche/l'arrêt de vos appareils électriques selon leurs périodes de fonctionnement.

<10€



### Un wattmètre

Relié à une prise, il permet de vérifier la consommation de votre appareil électrique et d'estimer ainsi les économies potentielles.

20€ ENVIRON



Que faire en cas de tension sur le système électrique? Téléchargez l'application Ecowatt pour être alertés en cas de risque de coupure et informés sur les gestes économes: [www.monecowatt.fr](http://www.monecowatt.fr)

# Y penser, ça compte aussi!

## Entretenir ses appareils

Un appareil mal entretenu consomme généralement davantage, en plus de fonctionner moins bien et de durer moins longtemps. Dégivrer le réfrigérateur, nettoyer les filtres du lave-linge, détartrer le chauffe-eau, dépoussiérer les radiateurs et ordinateurs..., ça compte! N'oubliez pas non plus la révision annuelle de votre système de chauffage (obligatoire pour les chaudières fioul, gaz ou bois).

## S'équiper oui, se sur-équiper non

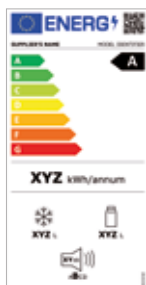
Nous possédons en moyenne près d'une centaine d'appareils électriques et électroniques! Alors, un sèche-linge est-il vraiment utile si on peut sécher son linge dehors une bonne partie de l'année? Des LED intelligentes ou autres gadgets connectés (montre, collier de chien...) sont-ils si indispensables? Pensez aussi à bien dimensionner vos équipements (taille du lave-linge ou du réfrigérateur, puissance de l'ordinateur...) en fonction de vos besoins réels.

**1 TÉLÉVISEUR DE 160 CM**  
(LONGUEUR DE LA DIAGONALE)  
CONSOMME AUTANT QUE  
**3 OU 4 TÉLÉVISEURS DE 80 CM**

**1 ORDINATEUR PORTABLE**  
CONSOMME **50 À 80 % MOINS**  
QU'UN ORDINATEUR FIXE

## À l'achat, comparer les étiquettes énergie

Affichées en magasin, elles permettent de repérer les appareils les moins énergivores mais aussi les moins consommateurs en eau, s'agissant des lave-linge et lave-vaisselle. Grâce à l'affichage plus lisible de la nouvelle étiquette énergie, les ménages européens pourraient économiser en moyenne 150 €/an selon la Commission européenne. Avec potentiellement 38 TWh/an évités d'ici 2030, soit la consommation d'électricité annuelle de la Hongrie !



**CHANGER D'UNE CLASSE, C'EST  
12 à 13 % D'ÉCONOMIE  
D'ÉNERGIE POUR UN LAVE-LINGE,  
15 à 20 % POUR UN TÉLÉVISEUR**

UN RÉFRIGÉRATEUR **CLASSÉ C**  
PLUTÔT QUE **F** CONSOMME  
**50 % MOINS D'ÉNERGIE**

### EN SAVOIR PLUS

Fiche « L'étiquette énergie  
pour l'équipement  
de la maison »

## MÉFIANCE SUR LES CLIMATISEURS...

De plus en plus de ménages achètent des climatiseurs dans l'urgence. Or cet appareil consomme bien plus que l'on croit, sans forcément offrir le confort attendu. Un climatiseur mobile de classe A et de puissance 2,5 kW représente plus de 130€ pour 1 mois d'utilisation et peut consommer jusqu'à 2,5 fois plus qu'un climatiseur fixe et près de 30 fois plus qu'un ventilateur !





## L'ADEME À VOS CÔTÉS

À l'ADEME — l'Agence de la transition écologique —, nous sommes résolument engagés dans la lutte contre le réchauffement climatique et la dégradation des ressources.

Sur tous les fronts, nous mobilisons les citoyens, les acteurs économiques et les territoires, leur donnons les moyens de progresser vers une société économe en ressources, plus sobre en carbone, plus juste et harmonieuse.

Dans tous les domaines — énergie, économie circulaire, alimentation, mobilité, qualité de l'air, adaptation au changement climatique, sols... — nous conseillons, facilitons et aidons au financement de nombreux projets, de la recherche jusqu'au partage des solutions.

À tous les niveaux, nous mettons nos capacités d'expertise et de prospective au service des politiques publiques.

L'ADEME est un établissement public sous la tutelle du ministère de la Transition écologique et de la Cohésion des territoires, du ministère de la Transition énergétique et du ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche.

[agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers](https://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers)

Pour trouver le conseiller le plus proche de chez vous et sélectionner des professionnels RGE, consultez les annuaires en ligne.

