

Conseils de l'ADEME pour réduire votre facture d'énergie



L'Ademe publie fréquemment des guides « grand public » visant à informer les consommateurs sur les thématiques variées traitées par l'Agence. Elle a entre autres mis en ligne en novembre une publication apportant des conseils, à-propos dans le contexte actuel, pour « *réduire ses factures d'eau et d'énergie* »[\(1\)](#).

Ordres de grandeur

Un ménage français a consacré en moyenne 3 551 € à ses dépenses d'énergie en 2022[\(2\)](#) : 1 808 € pour les carburants et 1 744 € pour des dépenses d'énergie dans le logement (dont 59,6% pour l'électricité).

Dans un logement, le chauffage et l'eau chaude comptent à eux seuls pour près de 77% des consommations d'énergie selon l'Ademe (66% pour le chauffage et 11% pour l'eau chaude sanitaire).

L'Ademe rappelle à ce sujet les recommandations en matière de température :

- 19°C dans les pièces à vivre occupées (et 16-17°C lorsque celles-ci sont inoccupées) ;
- 17°C la nuit dans sa chambre la nuit et lorsqu'elle est inoccupée ;
- 22°C dans la salle de bain pendant la toilette (et 16-17°C le reste du temps).

La baisse du chauffage de 1°C peut entraîner « *une réduction de 7% de la consommation d'énergie* » selon l'Ademe. L'Agence recommande, sur la base de ces températures indicatives, de baisser le chauffage en cas de courte absence et quand la température extérieure est plus douce et mettre le chauffage en mode hors gel en cas d'absence prolongée.

Des gestes simples pour réduire sa consommation

Hormis les 2 recommandations ci-dessus en matière de température, l'Ademe distille 35 autres « *trucs et astuces pour faire des économies* » d'énergie que vous retrouvez ci-après[\(3\)](#).

Dans les pièces de vie (salon, chambres, etc.)

- éteindre la lumière en quittant une pièce ;
- fermer les portes des pièces peu chauffées ;
- placer des bas de portes sur celles donnant sur la cave ou l'extérieur ;

- fermer les volets la nuit (ce qui entraîne jusqu'à 60% de déperdition de chaleur en moins par les fenêtres) ;
- installer des rideaux épais et les fermer la nuit ;
- éviter de recouvrir les radiateurs et de faire pendre des rideaux devant ;
- purger régulièrement les radiateurs ;
- éviter les radiateurs d'appoint électriques ou au gaz ;
- laisser entrer la lumière pour limiter l'éclairage ;
- éviter les abat-jour sombres ou épais ;
- préférer un ventilateur à un climatiseur en été (« *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* », souligne l'Ademe) ;
- ne laisser pas les appareils charger toute la nuit ;
- activer le mode « économie d'énergie » sur l'ordinateur et le smartphone ;
- éteindre complètement la box avant d'aller dormir ;
- éteindre complètement l'ordinateur, la télévision et autres appareils quand ils ne sont pas utilisés ;
- brancher plusieurs appareils sur une multiprise à interrupteur pour éteindre plus facilement ;

Dans les pièces « d'eau » (cuisine, salle de bains) et autres

- utiliser des casseroles adaptées à la taille des plaques ;
- couvrir les casseroles pendant la cuisson (ce qui entraîne 25% d'économies d'électricité ou de gaz) ;
- couper les plaques électriques un peu avant la fin de la cuisson ;
- éviter d'ouvrir la porte du four pour vérifier la cuisson ;
- démarrer le nettoyage par pyrolyse d'un four après une cuisson (le four est déjà chaud) ;
- placer ses appareils de froid loin des sources de chaleur (radiateur, soleil...) ;
- dégivrer régulièrement le congélateur et le réfrigérateur ;
- nettoyer régulièrement la grille arrière du réfrigérateur ;
- laisser refroidir les plats avant de les mettre au réfrigérateur ;
- nettoyer régulièrement les filtres de son lave-vaisselle et de son lave-linge ;
- privilégier les programmes « Eco » ;
- privilégier les cycles courts du lave-linge à basse température, voire à froid ;
- essorer le linge au maximum avant de le mettre au sèche-linge ;

- faire sécher son linge à l'air libre (plutôt qu'au sèche-linge) ;
- privilégier la position froide en fermant les robinets mitigeurs ;
- régler la température de son chauffe-eau à 55 °C ;
- programmer son chauffe-eau en heures creuses ;
- couper son chauffe-eau en cas d'absence de plus de 2 jours.
- isoler les tuyaux et le ballon d'eau chaude.

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 douchette.
Repérez les fuites et réparez-les rapidement.
Privilégiez la position froide lorsque vous fermez les robinets mitigeurs.

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 au gaz.

19°C TEMPÉRATURE RECOMMANDÉE LORSQUE LA PIÈCE EST OCCUPÉE EN JOURNÉE

Laissez entrer la lumière.
Aérez les pièces 10 min 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 LORSQUE ELLES SONT INOCCUPÉES

Évitez les désodorisants d'intérieur (bougies, encens, sprays...) : ils émettent des polluants.
Évitez les abat-jour sombres ou épais.
Ne laissez pas les appareils charger toute la nuit.
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.
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.
Ne prélevez pas la vaisselle.

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 mode hors gel.
Régulez la température du chauffe-eau à 55°C.
Programmez le chauffe-eau en heures creuses.
Coupez-le en cas d'absence de plus de 2 jours.
Isoler 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 (pluiez, qu'au sèche-linge).
Installez un système d'arrosage automatique en goutte-à-goutte.
Installez un collecteur d'eau de pluie.

Pour aller plus loin, les conseils de Selectra pour faire baisser sa facture d'électricité et de gaz.

dernière modification le 29 novembre 2024

Sources / Notes

1. [Comment réduire ses factures d'eau et d'énergie ?, Ademe.](#)
2. Source : Chiffres clés de l'énergie, édition 2024, Ministère de la Transition écologique et de la Cohésion des territoires.

3. L'Ademe présente aussi des conseils pour réduire ses factures d'eau et pour préserver la qualité de l'air.
- 4.