

LE GUIDE DES ÉCONOMIES D'ÉNERGIE

**Je réduis
mes factures
ET
mon empreinte
carbone**

GREENPEACE

Pourquoi les factures s'envolent ?

Avec la guerre en Ukraine, la reprise économique post-covid et la hausse record des prix de l'énergie, **l'Union européenne vit un hiver sous très haute tension.** La France n'y échappe pas ; la situation y est encore pire puisque les réacteurs nucléaires subissent des défaillances les uns après les autres.

À l'automne 2022, la moitié du parc nucléaire français était à l'arrêt pour cause de maintenance ou de problèmes techniques, démontrant un manque de fiabilité probant.

Début 2023, les prix de l'électricité puis du gaz augmentent de 15 %¹ sur vos factures. Par exemple, le prix de l'électricité passe de 0,174 à 0,2 €/kWh. Concrètement, cela signifie **une augmentation de 20 à 25 € par mois en moyenne sur votre facture** – un montant important aux conséquences indéniables pour beaucoup d'entre nous.

Mais il est possible d'agir, aussi bien individuellement que collectivement.

LES ACTIONS INDIVIDUELLES :

Chauffage



Eau chaude



Frigo & congélateur



Lave-linge



Cuisson



LES ACTIONS COLLECTIVES :

**Deux exemples phares
de gaspillage énergétique**



À l'échelle de mes proches



À l'échelle de mon entreprise



À l'échelle de ma ville



ACTION INDIVIDUELLE N°1

CHAUFFAGE

ÉCONOMIES RÉALISÉES



Jusqu'à
200 €/an²

ÉMISSIONS CARBONE ÉVITÉES



Jusqu'à
500 kg
de CO₂/an³

Le chauffage, c'est ce qui consomme le plus d'énergie chez vous (il représente en moyenne 66 % de votre consommation sur l'année⁴). C'est donc un poste stratégique pour faire des économies.

Mon pense-bête :

✓ Je m'assure de **chauffer les pièces de vie à 19 °C maximum**, température idéale pendant la journée, voire 16 °C dans les chambres à coucher (recommandations de l'Ademe⁵) ou la journée en mon absence. C'est en respectant cette règle d'or qu'on peut faire le plus d'économie sur le chauffage, en moyenne de 16 % par an⁶ !

✓ **La nuit, je ferme les volets et je tire les rideaux** (de préférence occultants thermiques) pour garder au maximum la chaleur à l'intérieur. Rien qu'en faisant cela, je réduis jusqu'à 60 % les pertes de chaleur de mes fenêtres !

✓ Si c'est possible, j'installe un thermostat pour piloter et programmer l'ensemble des radiateurs de mon logement. Je peux aussi les régler manuellement.

✓ J'utilise un bas-de-porte pour isoler la porte d'entrée et les autres portes menant vers des pièces non chauffées ou l'extérieur.

✓ Je mets mes radiateurs au minimum quand je m'absente et je les programme en mode "hors-gel" si je ne suis pas chez moi plus de 48 heures.

Que faire si je vis dans une passoire thermique ?



Votre facture d'énergie est trop élevée, il fait trop froid chez vous l'hiver malgré le chauffage, votre logement est humide ? **Si le diagnostic de performance énergétique de votre logement affiche la lettre F ou G, vous vivez dans une passoire thermique.**

- Pour trouver de l'aide et des ressources sur la rénovation de votre logement, **si vous êtes propriétaire**, renseignez-vous auprès de [France Rénov'](#) (le service public pour rénover son habitat).
- **Si vous êtes locataire**, renseignez-vous directement sur le site [service-public.fr](#). Sachez également que depuis l'été 2022, votre bailleur n'a plus le droit d'augmenter votre loyer. Et dès 2023, les pires logements passoires seront interdits à la location, puis l'ensemble des logements classés G en 2025 et ceux classés F en 2028.



ACTION INDIVIDUELLE N°2

EAU CHAUDE

ÉCONOMIES RÉALISÉES



Jusqu'à
150 €/an⁷

ÉMISSIONS CARBONE ÉVITÉES



Jusqu'à
350 kg
de CO₂/an⁸

Chauffer l'eau pour les besoins sanitaires (douche, vaisselle, etc.), c'est jusqu'à 270 € dépensés par an⁹. Difficile de s'en passer, surtout l'hiver, mais des solutions existent pour faire baisser la facture.

Mon pense-bête :

✓ **Je règle la température de mon chauffe-eau électrique entre 50 et 55 °C**, le minimum recommandé pour éliminer toute trace de bactéries, et une température bien assez chaude pour les douches et usages quotidiens. Je l'éteins en cas d'absence prolongée.

✓ **J'entoure mon ballon d'eau chaude d'une jaquette isolante** (avec une épaisseur d'isolant d'au moins 10 cm). Je peux aussi isoler les tuyaux qui sortent du ballon au moyen de "coquilles isolantes" (de 15 mm d'épaisseur) que je peux trouver en magasin de bricolage.

✓ Je peux utiliser **de l'eau froide ou tiède pour la vaisselle.**

✓ J'ai souscrit à un contrat heures creuses/ heures pleines auprès de mon fournisseur d'électricité : je m'assure que mon tableau électrique dispose d'un contacteur jour-nuit et qu'il est bien mis sur la position "Auto" (mon cumulus s'allumera automatiquement pendant les heures creuses). Il n'y a pas de contacteur jour-nuit ? Propriétaire : je le fais installer. Locataire : je demande l'installation à mon bailleur.

✓ Que je sois locataire ou propriétaire, il est possible d'installer des limiteurs de débit calibrés sur les robinets (je choisis 2,5 ou 4 litres par minute). Je remplace mon pommeau de douche par un modèle économe en eau (choisir 7,5 litres par minute)¹⁰.

Adapter au mieux sa consommation



Aujourd'hui, la plupart des fournisseurs d'énergie proposent de suivre votre consommation au jour le jour sur votre espace client. Un moyen efficace pour **identifier vos pics de consommation** et voir comment les lisser sur la journée.

ACTION INDIVIDUELLE N°3

FRIGO & CONGÉLATEUR

ÉCONOMIES RÉALISÉES



Jusqu'à
20 €/an¹¹

ÉMISSIONS CARBONE ÉVITÉES



Jusqu'à
50 kg
de CO₂/an

Les réfrigérateurs et congélateurs sont des appareils qui fonctionnent en continu, tout au long de l'année. C'est le premier poste de consommation électroménager, et donc un autre levier où faire des économies. Ils représentent jusqu'à un quart de la consommation d'électricité de votre logement¹². Chaque année, vous dépensez environ 100 € pour refroidir vos aliments.

Mon pense-bête :

✓ Je règle la température **entre +4 et +5 °C pour le réfrigérateur et à -18 °C pour le congélateur.** Je nettoie l'arrière de mon réfrigérateur (grille noire) et dégivre l'intérieur deux fois par an ou dès que la couche de givre dépasse quelques millimètres.

✓ Je souhaite changer de frigo ou de congélateur ? Dans la mesure de mes moyens, j'opte pour des appareils performants (classe énergétique A dans l'idéal).

Un réfrigérateur classé C consomme deux fois moins d'électricité qu'un classé F !

Et j'évite les frigos américains : pour un même volume, ils consomment deux fois plus d'électricité¹³.

Que faire en cas de coupure d'électricité ?



Votre fournisseur d'électricité est tenu de vous avertir en avance en cas de coupure d'électricité, mais vous pouvez installer sur votre téléphone [l'application EcoWatt](#), du gestionnaire de réseau RTE. Vous pourrez ainsi voir si le réseau électrique est sous tension. Et pour information, les éventuelles coupures **ne devraient pas durer plus de deux heures.**

ACTION INDIVIDUELLE N°4

LAVE-LINGE

ÉCONOMIES RÉALISÉES



Jusqu'à
75€/an¹⁴

ÉMISSIONS CARBONE ÉVITÉES



Jusqu'à
160 kg
de CO₂/an

Le saviez-vous ? Laver son linge à froid, c'est bon pour votre facture d'électricité mais aussi pour vos vêtements. La chaleur a tendance à abîmer les fibres textiles sur le long terme.

Mon pense-bête :

✓ Pour le linge peu sale, j'opte plutôt pour un lavage à basse température, à 30 °C, qui divise par trois le coût en électricité de ma machine à laver.

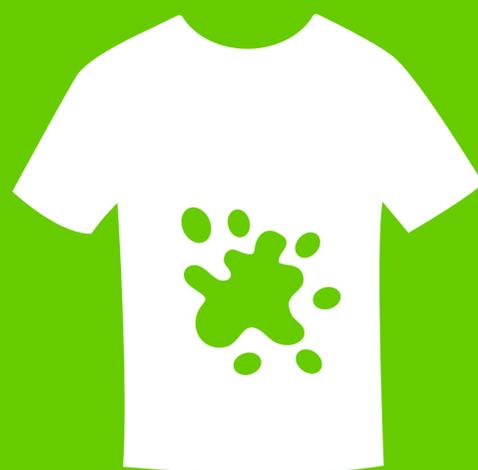
✓ Pour les serviettes éponges et vêtements tachés, je choisis le programme "Eco 40-60" ou ce qui s'en rapproche le plus.

✓ Je veille à bien remplir ma machine car même s'il existe des programmes demi-charge, ce mode fait économiser de l'eau mais peu d'électricité.

Bonne nouvelle : ces 3 conseils s'appliquent aussi à votre lave-vaisselle (si vous en possédez un), qui consomme en moyenne deux fois plus d'énergie que le lave-linge¹⁵.

✓ **Le sèche-linge est le principal levier d'économies** (60 €/an et 130 kgCO₂/an).
Si c'est possible, je privilégie donc le séchage à l'air libre (à l'extérieur dans l'idéal).

Détacher son linge, même à froid



Petite astuce écologique et économique : si vous avez du linge très sale (sang, chocolat, boue) ou jauni, faites tremper votre linge **30 minutes dans de l'eau froide avec trois cuillères à soupe de percarbonate de soude**, puis lavez votre linge comme vous le faites habituellement ; les résultats sont probants.

ACTION INDIVIDUELLE N°5

CUISSON

ÉCONOMIES RÉALISÉES



Jusqu'à
50 €/an¹⁶

ÉMISSIONS CARBONE ÉVITÉES



Jusqu'à
120 kg
de CO₂/an

La cuisson (four, plaques électriques ou gazinière, micro-ondes) représente près de 6 % de la consommation énergétique d'un foyer¹⁷. Selon les appareils et leur utilisation, la facture pour l'ensemble des appareils de cuisson peut varier en général entre 100 et 200 € par an.

Mon pense-bête :

✓ Je fais bouillir la quantité d'eau dont j'ai besoin, pas plus ! **En mettant un couvercle, j'utilise 25 % d'électricité ou de gaz en moins¹⁸.**

✓ Le meilleur moyen de faire des économies lors de l'utilisation du four, c'est d'opter pour la **cuisson par chaleur tournante** (si mon appareil dispose de cette option).

✓ Je privilégie la bouilloire à la casserole pour porter l'eau à ébullition ; c'est jusqu'à deux fois moins d'énergie consommée !

✓ Que ce soit les plaques ou le four, il est possible d'utiliser la cuisson passive en les coupant avant la fin de la cuisson et en laissant la chaleur emmagasinée finir le travail. Par exemple, pour cuire des féculents (pâtes, riz, blé, etc.), il suffit de les porter pendant deux minutes à ébullition, d'éteindre le feu, de couvrir la casserole, et de laisser cuire le temps indiqué sur le paquet. C'est tout aussi bon et applicable pour la cuisson au four !



Et pour le reste de mon logement ?

- ✓ Pour l'éclairage, j'installe des LED dès que possible.
- ✓ J'éteins la box internet en cas d'absence (notamment prolongée), et même la nuit si ce n'est pas trop contraignant.
- ✓ J'éteins la télévision, la box TV et l'ordinateur quand personne n'est devant.
- ✓ J'installe des multiprises avec interrupteurs pour éteindre facilement les appareils en veille et autres chargeurs.



LES ACTIONS COLLECTIVES

La sobriété, ce n'est pas qu'à la maison !

Nous aurons beau faire tous les efforts du monde pour être sobres à l'échelle individuelle, l'impact de ces gestes restera insuffisant tant que **des politiques ambitieuses de sobriété ne seront pas mises en place.**

Deux exemples phares de gaspillage d'énergie :

! Les bâtiments mal isolés sont de véritables gouffres financiers et sources de problèmes de santé pour les gens qui y vivent. Les bâtiments sont aussi le deuxième secteur le plus émetteur de gaz à effet de serre du pays, juste après les transports ! Un fléau pour les plus précaires et pour le climat.

! Les panneaux publicitaires lumineux, les bâtiments ou magasins surchauffés l'hiver et surclimatisés l'été, portes ouvertes sur la rue... Période de crise ou non, des mesures structurantes sont nécessaires pour arrêter ces pratiques néfastes pour la sécurité de l'approvisionnement énergétique, mais aussi pour l'environnement.

S'il est important de changer notre comportement à l'échelle individuelle, nos efforts ne pourront jamais remplacer les évolutions structurelles qui s'imposent au niveau de notre société. On vous donne donc quelques astuces pour participer à un changement systémique !



ACTION COLLECTIVE N°1

À L'ÉCHELLE DE MES PROCHES

✓ Je parle de ce guide autour de moi et je l'envoie à mes proches.

✓ Je partage ce guide sur tous mes réseaux sociaux :



✓ Je fais un don à Greenpeace pour associer ma voix à celles d'autres et ainsi, donner du poids aux arguments sur la sobriété énergétique : faire-un-don.greenpeace.fr/sobriete/

Comme le définit très clairement le Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC), **la sobriété est une combinaison de politiques publiques et d'engagements des citoyens et citoyennes, qui collectivement permettent de réduire notre demande en ressources naturelles et notre consommation d'énergie en éliminant le superflu,** pour in fine réduire notre impact sur le climat et l'environnement. En d'autres termes, avoir une démarche plus sobre c'est faire d'une pierre deux coups pour son porte-monnaie et le climat !

ACTION COLLECTIVE N°2

À L'ÉCHELLE DE MON ENTREPRISE

✓ Je partage ce guide à mes collègues :



✓ J'en parle à mes représentant·es du personnel pour découvrir quelles dispositions ont été mises en place dans mon entreprise pour limiter l'impact de la consommation d'énergie.

✓ Avec mes collègues, je m'assure que l'éclairage et le chauffage des locaux sont bien éteints la nuit s'ils sont inoccupés et qu'aucun appareil inutilisé ne reste allumé.

Plus largement, les gestes individuels seuls ne pourront contribuer, au mieux, qu'à atteindre le quart des objectifs climatiques français. Le reste relève des entreprises et surtout du cadre fixé par l'État.

[En savoir plus →](#)

ACTION COLLECTIVE N°3

À L'ÉCHELLE DE MA VILLE

✓ Je plonge au cœur de nos activités et [rejoins nos groupes locaux](#) !

En devenant militant·e, vous agissez concrètement pour la protection de l'environnement et amplifiez localement nos combats nationaux et internationaux.

Vous sensibilisez le public, contactez les médias locaux, interpellez les élu·es, menez des investigations, organisez des mobilisations (pour éteindre les panneaux lumineux par exemple !), etc. Vous portez nos combats en incarnant les valeurs de Greenpeace, la non-violence et l'indépendance politique et financière.

Pas besoin d'être un·e expert·e pour passer à l'action, nos groupes locaux assurent la formation sur les grands enjeux écologiques sur lesquels Greenpeace travaille, comme sur le décryptage de l'actualité.

Militer dans un groupe local, c'est promouvoir des solutions, refuser la fatalité et montrer notre détermination.

Rejoignez-nous ! →

LAISSER

LE TAPPEAU ALLUMÉ

quand on nous
demande la sobriété,

C'EST
ABSURDE



ALDRATRA
ISSE

ALDRATRA
ISSE

ALDRATRA
ISSE

GREENPEACE

made by Q-LITE

Notes

- 1 [*Hausse des prix de l'énergie : le bouclier tarifaire prolongé en 2023 \(service-public.fr\)*](#)
- 2 Sur la base d'un appartement de 60 m² consommant 450 kWh de chauffage par mois et d'une économie de 20 % de consommation d'énergie sur le chauffage.
- 3 Pour un chauffage au gaz fossile ou un chauffage électrique dont l'électricité provient d'une centrale à gaz.
- 4 [*Chiffres clés du logement, édition 2022 \(developpement-durable.gouv.fr\)*](#)
- 5 [*Eau et énergie : comment réduire la facture ? \(Ademe\)*](#)
- 6 [*Sobriété - négaWatt présente ses propositions chiffrées \(Association négaWatt\)*](#)
- 7 Installer des réducteurs de débit sur les robinets et la douche : 40 €/an d'économies en moyenne, sans compter l'économie d'eau. Entourer le ballon d'eau chaude d'une

jaquette isolante : 21 €/an d'économies en moyenne. Régler le thermostat à 50-55 °C : 31 €/an d'économies en moyenne. Si on ajoute les changements de comportements sur l'usage de l'eau chaude (douche, vaisselle), on peut ajouter jusqu'à 50 €/an (source : [Ademe](#)).

⁸ Mêmes hypothèses que précédemment sur le gaz et l'électricité.

⁹ Chiffres calculées sur la base d'un prix de l'électricité à 0,1740 € le kWh en juillet 2022 soit le tarif réglementé d'EDF.

¹⁰ [20 solutions pour réduire sa consommation d'électricité \(Ademe\)](#)

¹¹ Dégivrez votre congélateur et votre réfrigérateur une fois tous les six mois (ou dès que la couche de givre dépasse trois millimètres) pour éviter les surconsommations et économisez environ 10 € par an (Ademe). Économisez plus de 50 €/an en remplaçant votre frigo par un appareil plus performant énergétiquement (voir [Ademe](#)).

¹² p. 72 [Chiffres clés du logement, édition 2022 \(developpement-durable.gouv.fr\)](#)

13 [Panel usages électrodomestiques \(Ademe\)](#)

14 Lave-linge : 160 kWh/an selon [RTE](#).
Hypothèse de 40 % d'économies moyennes de consommation en lavant plus froid.
Et pas de sèche-linge = 60 €/an économisé en électricité.

Voir [Groupe de travail « consommation d'électricité » - Les usages spécifiques dans le secteur résidentiel \(RTE\)](#)

15 [Réduire sa facture d'électricité, édition juin 2019 \(Ademe\)](#)

16 Grâce notamment à la cuisson passive et aux autres astuces, on peut espérer réduire d'un quart voire de moitié la consommation d'énergie pour la cuisson, ce qui, sur une facture de 100 à 200 €/an, correspond à environ 50 € économisés.

17 [Chiffres clés du logement, édition 2022 \(developpement-durable.gouv.fr\)](#)

18 [20 solutions pour réduire sa consommation d'électricité \(Ademe\)](#)

Ce guide a été publié en 2023
par Greenpeace France.

Greenpeace est une organisation
internationale qui agit selon
les principes de non-violence
pour protéger l'environnement et
la biodiversité et promouvoir la paix.

Elle est indépendante de tout pouvoir
économique et politique et s'appuie
sur un mouvement de citoyennes
et citoyens engagés pour construire
un monde durable et équitable.

GREENPEACE