

COMMENT ?

Réduire ses factures d'eau et d'énergie





LE POINT SUR NOS CONSOMMATIONS

Énergie

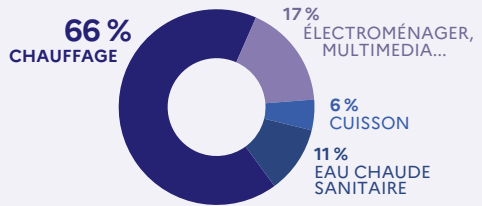
3678 € PAR AN, PAR MÉNAGE,
EN MOYENNE en 2023

= **9,4 %** du budget annuel
(1 827 € pour le carburant,
1 851 € pour le logement,
dont **61,6 %** pour l'électricité)

Source : Service des données et études statistiques,
Bilan énergétique de la France pour 2023,
édition 2025.

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, les meilleures performances des appareils (chaudière, électroménager, éclairage...) et les efforts d'économie des

Répartition par usage (hors carburant)



Source : Ministère de la Transition écologique et de la Cohésion des territoires, Chiffres clés du logement, édition 2022.

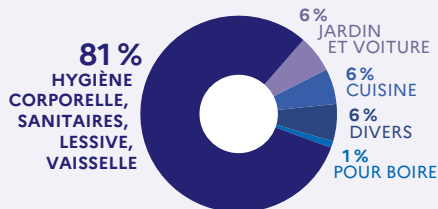
foyers favorisent une baisse des consommations pour le chauffage et le froid, l'équipement en appareils électriques et électroniques (appareils connectés, climatiseurs...) et le poids des usages numériques augmentent, tout comme les dépenses liées aux carburants.

Eau potable

148 litres par jour,
par personne, en moyenne

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

Répartition par usage



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

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

L'eau est une ressource précieuse qu'il faut économiser.

D'ici à 2070-2100, on annonce une raréfaction des ressources en eau disponibles :

- 10 % à 50 % de débit en moins pour les grands fleuves français ;
- 10 % à 30 % de volume en moins pour les nappes phréatiques.

Source : Les agences de l'eau.



DES GESTES SIMPLES QUI FONT BEAUCOUP

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

Baïsser le chauffage de 1 °C

-7 % de consommation d'énergie

Couvrir les casseroles

25 % d'économie d'électricité ou de gaz

Source : tests effectués par l'INC, 2013.

Utiliser le programme « Éco » du lave-vaisselle

Jusqu'à 45 % d'électricité économisée par rapport au programme intensif

Source : Topten, « Dishwashers: Testing the energy variability related to different uses », 2017.

Laver son linge à 30 °C

3 X moins d'énergie qu'un lavage à 90 °C

Source : Joint research center, « Ecodesign and Energy Label for Household Washing machines and washer dryers-Preparatory study », 2017.

UNE ASTUCE POUR REPÉRER LES FUITES

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

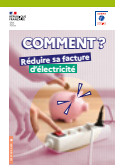
Grâce à la réparation des fuites dans les réseaux et à l'évolution des comportements, l'eau potable prélevée par les Français a diminué de 20 % entre 2008 et 2018.

Source : Les agences de l'eau.

EN SAVOIR +



Guide
Comment passer un hiver tout confort ?



Guide
Comment réduire sa facture d'électricité ?



Guide
Comment adopter la sobriété numérique ?

GARE AUX CONSOMMATIONS INUTILES !

Évitez de laisser des appareils en veille. Par exemple, 64 % de la consommation d'une box TV correspond à un fonctionnement lorsque le téléviseur est éteint.

Vérifiez la consommation de tous les appareils électriques de la maison en consultant la notice du fabricant. Certains appareils consomment beaucoup ! Par exemple, un déshumidificateur fonctionnant en permanence peut consommer 1400 kWh/an !

Source : ADEME/RTE/ENERTECH, Panel usages électrodomestiques, 2020.



DES PETITS INVESTISSEMENTS ASTUCIEUX

POUR ÉCONOMISER L'EAU



< 10 €

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 dans la salle de bain pour ne pas prendre des douches de plus de 5 minutes.



25 € À 45 €

Une douchette économe

Elle limite le débit d'eau tout en optimisant la pression du jet. À la clé, c'est jusqu'à 50 %* d'eau économisée !

PLUS CHERS MAIS VITE RENTABILISÉS

- Un collecteur d'eau de pluie pour l'arrosage du jardin.
- Un mitigeur thermostatique permet 10 à 30 %* d'économie d'eau par rapport à un mélangeur standard à deux robinets.
- Un thermostat programmable coûtant entre 60 et 250 euros, permet d'économiser jusqu'à 15 % sur votre chauffage.

Source : CSTB/COSTIC pour ADEME et GRDF, « E-TRACING - Résultats de l'évaluation », 2020.

* Source : CIEAU, « Quels équipements permettent d'économiser l'eau au quotidien ? », juin 2024.

POUR ÉCONOMISER L'ÉNERGIE



< 10 €

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.



5 € À 15 €

Une multiprise à interrupteur

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



< 10 €

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.



20 € ENVIRON

Un wattmètre

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

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





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 de plus en plus d'appareils électriques et électroniques ! Des LED intelligentes ou autres gadgets connectés (montre, collier pour 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.

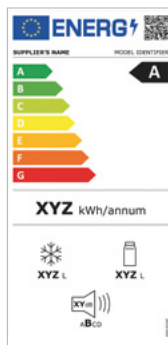
MÉFIANCE SUR LES CLIMATISEURS...

De plus en plus de ménages achètent des climatiseurs dans l'urgence. Or, cet appareil consomme bien plus que l'on ne pense, 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 !

Source : Test INC et calculs ADEME.

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. L'outil Scan&check permet de comparer les appareils entre eux et de consulter les coûts d'achat et d'utilisation pour aider au choix d'un équipement neuf. Consultez label2020.at/fr.



CHANGER DE CLASSE ÉNERGÉTIQUE, c'est 12 À 13 % D'ÉCONOMIE D'ÉNERGIE pour un lave-linge et **15 À 20 %** pour un téléviseur

Un réfrigérateur **CLASSÉ C** plutôt que **F** consomme **50 % D'ÉNERGIE EN MOINS**

Source : BELT/LABEL2020, « Nouvelle étiquette énergie : informations pour l'administration publique et les acheteurs privés », 2021.

EN SAVOIR +



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

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

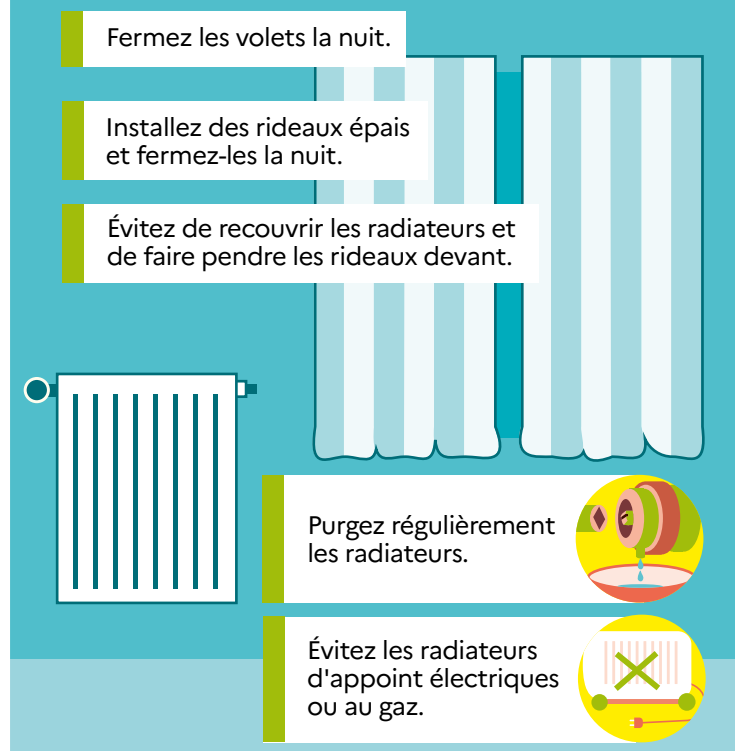
16-17 °C LE RESTE DU TEMPS



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

17 °C

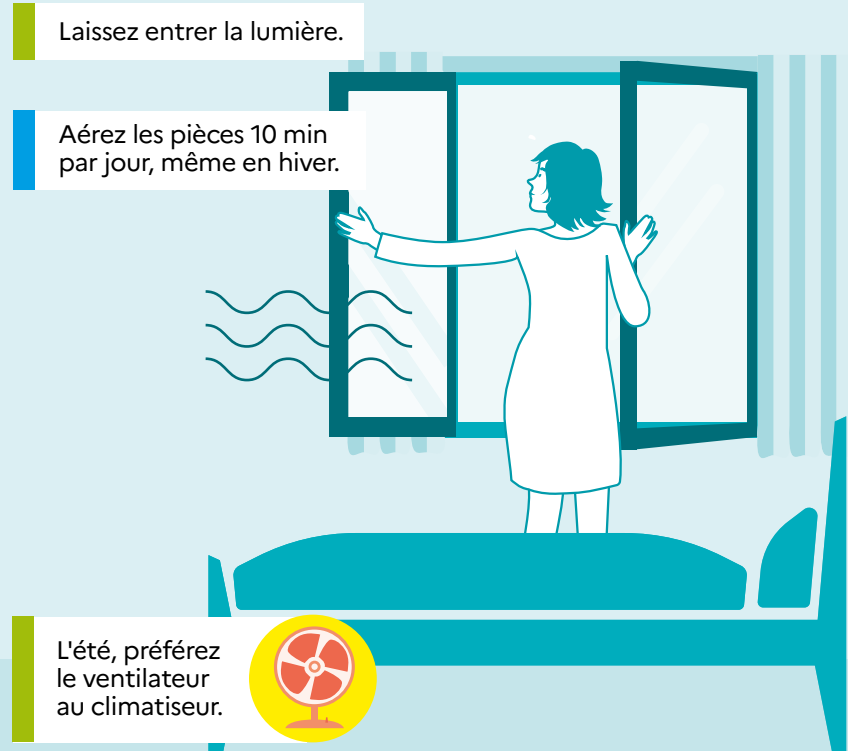
TEMPÉRATURE RECOMMANDÉE LA NUIT ET LORSQUE LA CHAMBRE EST INOCCUPÉE



- 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



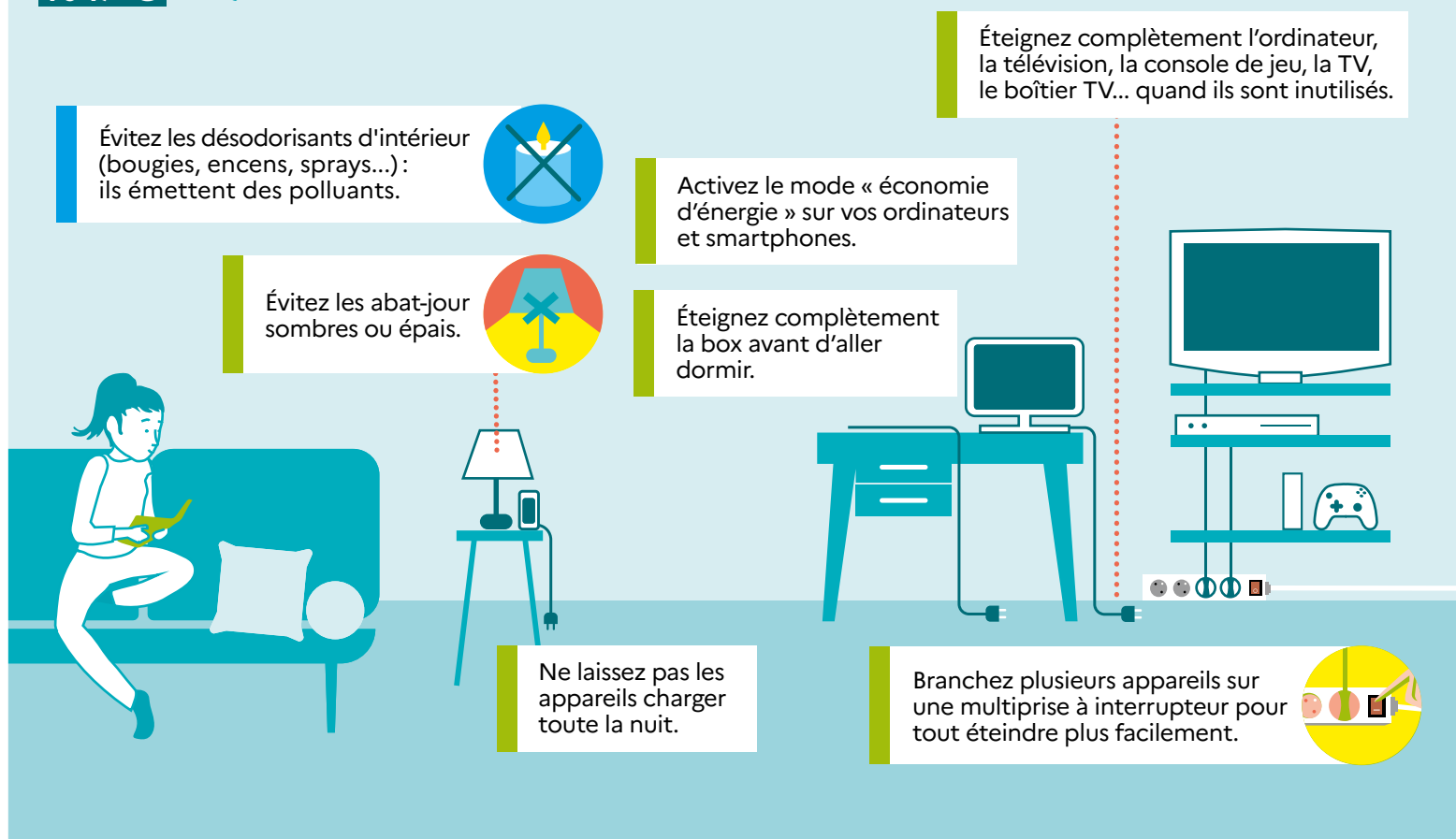
- Laissez entrer la lumière.
- Aérez les pièces 10 min par jour, même en hiver.
- L'été, préférez le ventilateur au climatiseur.



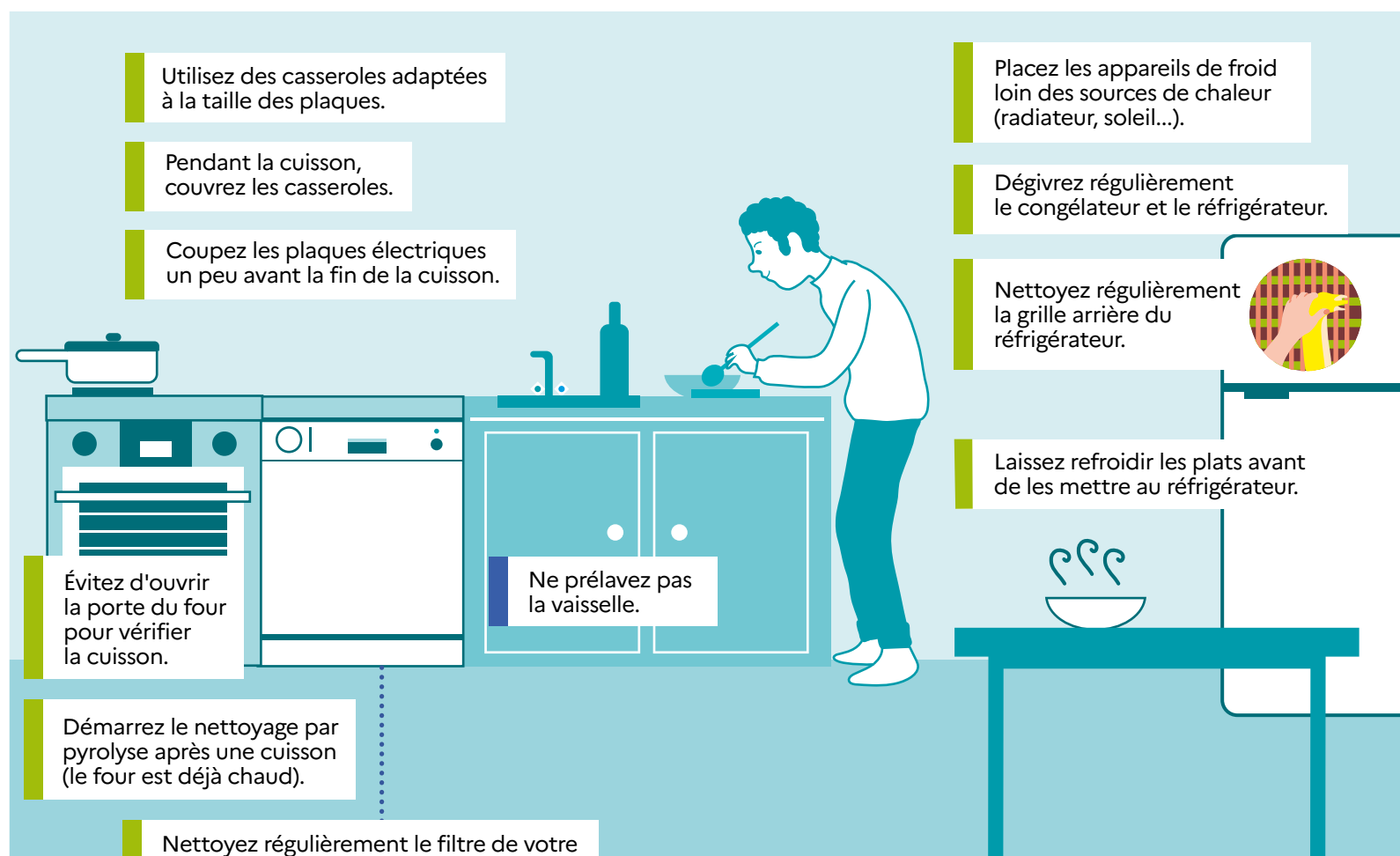
- Éteignez la lumière en quittant une pièce.
- Fermez les portes des pièces peu chauffées.
- Placez des bas de portes sur celles donnant sur la cave ou l'extérieur.

19 °C TEMPÉRATURE RECOMMANDÉE DANS LES PIÈCES DE VIE OCCUPÉES

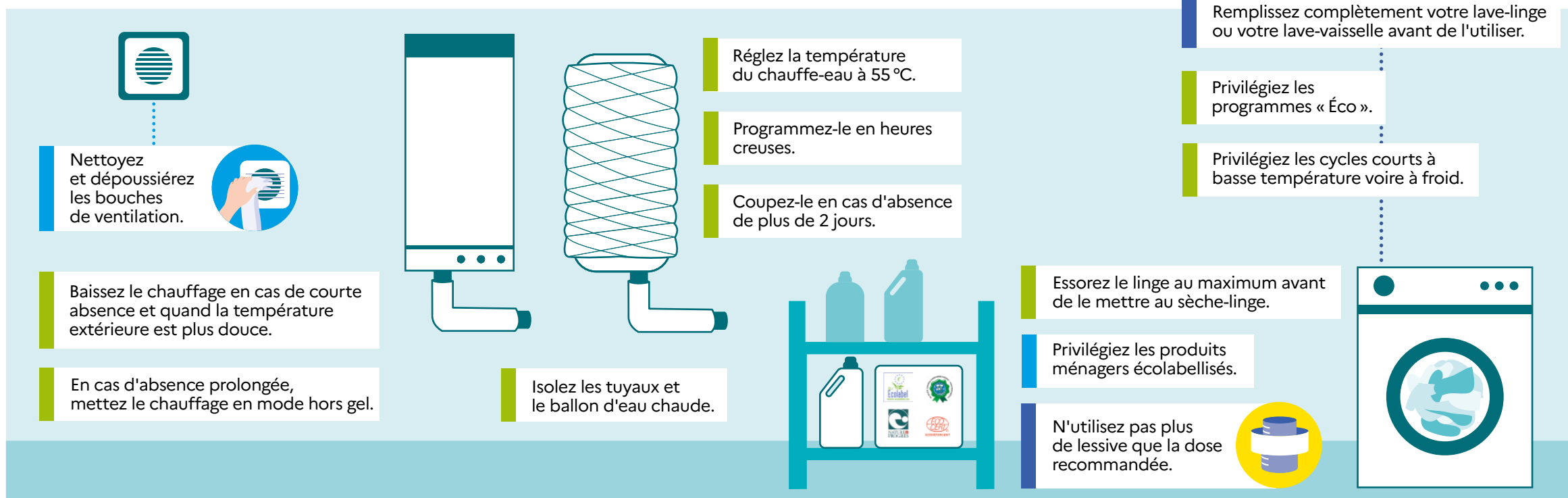
16-17 °C LORSQU'ELLES SONT INOCCUPÉES



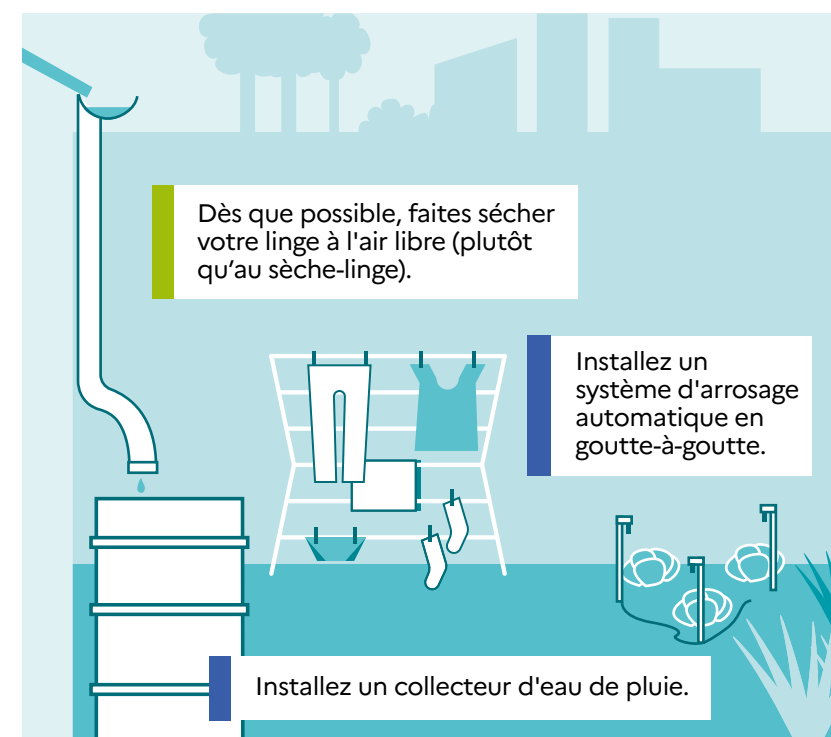
- Évitez les désodorisants d'intérieur (bougies, encens, sprays...): ils émettent des polluants.
- Évitez les abat-jour sombres ou épais.
- Activez le mode « économie d'énergie » sur vos ordinateurs et smartphones.
- Éteignez complètement l'ordinateur, la télévision, la console de jeu, la TV, le boîtier TV... quand ils sont inutilisés.
- Éteignez complètement la box avant d'aller dormir.
- Ne laissez pas les 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.
- Démarrerez 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.
- Placez les 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.
- Réglez la température du chauffe-eau à 55 °C.
- Programmez-le 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.
- Remplissez complètement votre lave-linge ou votre lave-vaisselle avant de l'utiliser.
- Privilégiez les programmes « Éco ».
- Privilégiez les cycles courts à basse température voire à froid.



- 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.

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 à caractère industriel et commercial (EPIC) placé sous la tutelle du ministère en charge de l'environnement, du ministère en charge de l'énergie et du ministère en charge de la recherche.

agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers



france-renov.gouv.fr

0 808 800 700

Service gratuit
+ prix appel

