Comparatifs produits

Comment économiser l’eau et l’énergie sous sa douche ?

On préfère les douches aux bains. À condition de bien choisir son pommeau de douche et de ne pas s’éterniser sous l’eau, il y a de belles économies à la clé !

Une douche est plus économe qu’un bain… en principe. Si l’on prend de longues douches, avec en plus un pommeau classique, la consommation s’envole. Et on peut facilement se retrouver à utiliser encore plus d’eau qu’en remplissant une baignoire. Cela **consomme non seulement de l’eau mais aussi pas mal d’énergie pour chauffer cette eau**.

Voici quelques réflexes pour des douches économes en eau et en énergie.

Prendre des douches courtes

Le premier réflexe est de réduire la durée de la douche. **5 minutes** suffisent amplement pour se laver et se rincer, même avec des cheveux longs. On pense bien à **couper l’eau quand on se savonne**.

Un pommeau de douche classique consomme en moyenne 15 litres/minute. Une douche de 5 minutes utilise donc 75 litres. 10 minutes sous la douche sans couper l’eau et ce sont 150 litres d’eau volatilisés. Soit autant que certaines baignoires.

Et c’est encore pire si on a une douche « effet pluie », qui peut consommer allègrement 20 litres/minute…

Si on tend à perdre la notion du temps une fois sous l’eau chaude, on n’hésite pas à se mettre un petit rappel : on programme 5 minutes sur son **timer de cuisine ou** le **chrono de son téléphone**.

Installer un pommeau économique

Avec un pommeau de douche économique, la douche de 5 minutes **ne consomme plus que 30 litres** !

Ces pommeaux limitent le débit à 6 litre par minute. La sensation est la même qu’avec une douche classique. L’eau est simplement mélangée avec de l’air pour obtenir de plus petites gouttes et offrir ainsi le **même confort**.

Combien d’économies à la clé ?

Économiser 45 litres d’eau par douche c’est énorme, surtout quand on comptabilise les économies sur un an.

Type de pommeau de douche	**Conso eau (litres/an)**	**Conso énergie (kWh/an)**	**Coût en eau (à 5,5 €/an)**	**Coût énergie (si électricité)**	**Coût énergie (si gaz)**
Classique (15 l / min)	15000	522	82	157 €	42 €
Economique (6 l / min)	6000	200	33	60 €	16 €
Gains (pommeau économique vs classique)*	***9000***	***322***	***49***	***97 €***	***26 €***

*Consommations annuelles pour 4 douches de 5 minutes par semaine.
Coût eau en Wallonie : 5,5 €/m³, coût de l’électricité : 0,3 €/kWh et coût du gaz : 0,08 €/kWh.

Si on chauffe son eau au gaz et qu’on installe un pommeau économique, on gagne 75€ par personne et par an. Avec un chauffe-eau électrique, l’économie atteint même 146€ par personne et par an.

Et comme on trouve des douchettes économiques à partir de 20€, l’achat est remboursé en quelques mois à peine !

Source URL:
https://ecoconso.be/content/comment-economiser-leau-et-lenergie-sous-sa-douche