

# 10 choses à faire pour économiser l'énergie chez soi

**Isoler sa maison, un chauffage efficace, bien cuisiner... Voici 10 choses à faire chez soi pour faire des économies d'énergie et d'argent.**



10 conseils pour économiser l'énergie

Pour une consommation annuelle de 17000 kWh de gaz et de 3500 kWh d'électricité, la facture d'énergie s'élève à 2600 €/an en Wallonie.<sup>[1]</sup> Un coût élevé mais aussi une consommation qui impacte l'environnement et contribue au réchauffement climatique.

Pour faire des économies d'énergie conséquentes, il faut **combinaison des trois piliers de la transition énergétique** :

1. **La sobriété.** On consomme moins, on évite les gaspillages, on utilise moins d'appareils...
2. **L'efficacité.** Grâce aux progrès techniques, les appareils actuels consomment moins que leurs ancêtres. Mais gare à l'effet rebond : ce n'est pas parce que un appareil est sensé être plus économe qu'il faut ne faut plus être attentif aux économies.
3. **Les énergies bas carbone (renouvelables et nucléaire).**

Les trois sont nécessaire. Si un élément manque, on perd un potentiel considérable.

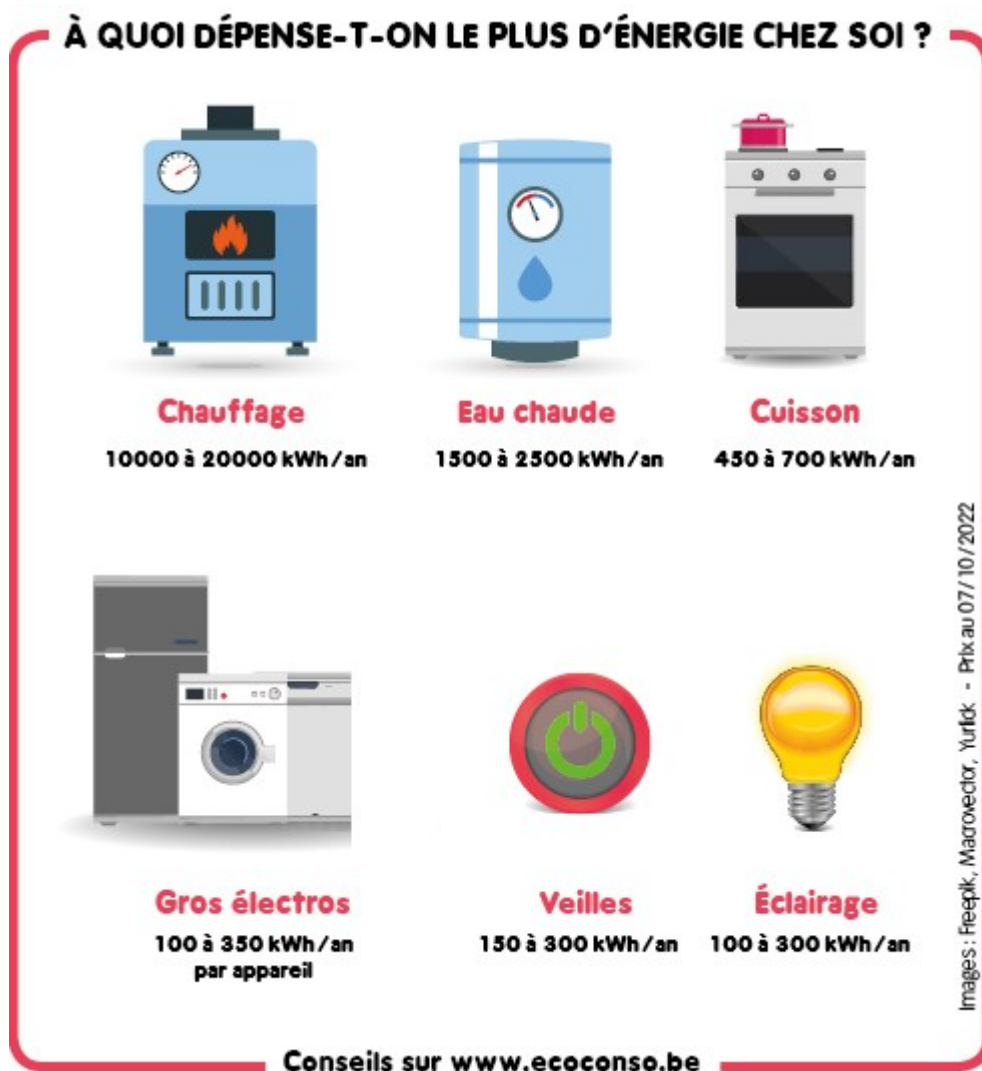
> Lire aussi : [100% d'énergie renouvelable en 2050, est-ce possible ?](#)

Voici 10 conseils pour les mettre en pratique chez soi et faire de belles économies :

1. [Isoler sa maison](#)

2. [Choisir un système de chauffage efficace](#)
3. [Bien utiliser son chauffage](#)
4. [Économiser sur l'eau chaude](#)
5. [Cuisiner avec moins d'énergie](#)
6. [Choisir des électroménagers économes](#)
7. [Utiliser correctement les appareils](#)
8. [Traquer les consommations cachées](#)
9. [Installer un éclairage efficace](#)
10. [Passer à l'électricité verte](#)

-----



Infographie : écoconso [CC BY-NC-ND]

## 1. Isoler sa maison

Le **chauffage** représente 65 à 75% de la consommation d'énergie chez soi. Le plus efficace pour diminuer ce montant est d'améliorer l'isolation du bâtiment. C'est aussi bénéfique pour le confort.

## Des petits travaux accessibles à tous

Certains travaux sont très rentables. Ils peuvent être réalisés à peu de frais par soi-même et **remboursés rapidement** par les économies d'énergie<sup>[2]</sup> :

- isoler le **plancher d'un grenier** non aménagé : gain de 40 €/m<sup>2</sup>/an
- isoler le **plafond de la cave** : gain de 20 €/m<sup>2</sup>/an
- isoler les **conduites d'eau chaude** dans les pièces non chauffées : gain de 32€/m/an
- étanchéfier **une porte** qui donne vers l'extérieur : économie de 40 à 180€/an
- étanchéfier **une fenêtre** : économie de 40 à 120€/an par fenêtre

Ils sont donc accessibles à tous, même aux **locataires**.

> [Voir en détails ces petits travaux et le matériel nécessaire pour les réaliser.](#)

On pense bien à **aérer 15 minutes chaque jour**. Pour conserver l'énergie, on hésite à faire entrer l'air froid. C'est pourtant essentiel pour évacuer les polluants intérieurs et renouveler l'air que l'on respire. Et plus la maison est « calfeutrée », plus c'est important !

## Des gros travaux d'isolation pour les propriétaires

À l'inverse, les **gros travaux d'isolation** (toit, murs, sol, remplacement des châssis...) sont très coûteux et l'investissement demande plusieurs années pour être rentabilisé. Ils concernent donc plutôt les **propriétaires**. Avant de lancer, il est chaudement recommandé de procéder à un **audit énergétique** du logement. L'audit donne un coût indicatif pour chaque opération (isolation du toit, remplacement de la chaudière...) et les économies attendues. Cela permet d'établir les priorités et privilégier les travaux les plus efficaces.

**Isoler son toit** est une des opérations les plus décisives pour diminuer la consommation de chauffage (**jusqu'à 30% d'économies**). En Wallonie (mais pas dans les deux autres Régions), on peut bénéficier d'un [avantage fiscal](#) pour les travaux d'isolation du toit.

Les **primes** énergie permettent d'alléger les dépenses et encouragent à entreprendre des travaux économiseurs d'énergie.

> Voir les primes disponibles en ...

- [Wallonie](#)
- [Région bruxelloise](#)
- [Région flamande](#)

Pour les travaux d'isolation, on préfère les isolants naturels. Ils sont tout aussi efficaces mais leur impact sur la santé et l'environnement est bien moindre.

> [Plus d'info sur les matériaux d'isolation](#)

## 2. Choisir un système de chauffage efficace

Une fois l'isolation optimisée, plusieurs solutions de chauffage économique sont possibles.

S'il s'agit d'un chauffage central, on peut opter pour un **système basse température** : chaudière à condensation (gaz, mazout, pellets, propane), une pompe à chaleur ou même un chauffage solaire.

**Remplacer la chaudière peut faire gagner jusqu'à 25% d'énergie** (tout dépend du rendement de la chaudière en place). Et cela sans même changer les radiateurs. C'est une option à envisager quand la chaudière a plus de 15 ans.

> Lire : [Quel système de chauffage choisir ?](#)

Dans des bâtiments très basse énergie et passifs, le chauffage central n'est plus nécessaire et un **poêle de faible puissance** peut suffire pour chauffer tout le logement.

> Plus d'infos : [Pourquoi envisager une rénovation basse énergie ?](#)

Dans ce cas, il est essentiel de choisir **un poêle dont le rendement est supérieur à 80%**. La bonne combustion qu'il garantit permet de tirer le maximum d'énergie du combustible et de générer moins de polluants nocifs pour la santé.

> Voir aussi : [Comment faire un feu efficace dans son poêle à bois ?](#)

### 3. Bien utiliser son chauffage

Quel que soit le système de chauffage installé, la manière de l'utiliser est importante pour éviter les gaspillages.

L'idéal pour gérer le chauffage central et **économiser jusqu'à 25% d'énergie : un thermostat et des vannes thermostatiques**. Avec ces deux éléments, on maîtrise la température dans chaque pièce de manière à équilibrer parfaitement confort et économies. À Bruxelles, il y a même des primes pour leur installation.

> Lire : [Quel thermostat choisir ?](#)

Mais encore faut-il **bien programmer** son thermostat et régler ses vannes. On chauffe à 19 ou 20°C quand on est là. Mais **on baisse la température la nuit et quand on est absent** : on ne chauffe plus qu'à 15 ou 16°C. On épargne ainsi 15 à 20% de chauffage, soit une **économie de 540 € par an**.

On peut aussi **diminuer le chauffage d'un degré** (19 au lieu de 20°C par exemple). On économise encore 7% sur sa consommation, soit **un gain supplémentaire de 105 €/an/°C en moins**.

Il s'agit de bien régler le thermostat et les vannes thermostatiques.

> Voir [toutes les infos pour une utilisation optimale du thermostat et des vannes de radiateurs](#).

Pour ce qui est du **chauffage au bois**, le rendement de l'appareil et la qualité du combustible sont déterminantes. Si on utilise des bûches, il faut qu'elles aient séché pendant 2 à 3 ans. Cela permet d'avoir un taux d'humidité sous les 20%, idéal pour la combustion.

> Voir plus de conseils : [Comment faire un feu efficace dans son poêle à bois ?](#)

### 4. Économiser sur l'eau chaude

L'eau chaude est le deuxième poste de consommation d'énergie dans un logement, loin derrière le chauffage. Quand on utilise un chauffe-eau électrique pour la salle de bains, on double purement et

simplement sa consommation d'électricité, à moins que ce ne soit un chauffe-eau thermodynamique.

## Installer un système efficace

Le plus économique est de **produire l'eau chaude à la demande**, de préférence **avec sa chaudière** (production instantanée).

Mais quand il y a plusieurs utilisateurs simultanés, ce n'est pas le plus confortable car le débit de production de l'eau chaude est limité par la puissance de la chaudière ou du chauffe-eau. On utilise souvent un ballon d'eau chaude de 50 à 300 litres. Le plus économique est d'alimenter ce ballon avec la chaudière. On évite en tout cas le boiler électrique classique.

> Tous les détails : [Bien choisir son chauffe-eau pour économiser l'énergie](#)

## Utiliser moins d'eau chaude au quotidien

Moins on utilise d'eau chaude, moins il faut en chauffer. On essaye donc de :

- prendre des **douches courtes** au lieu de bains.
- utiliser un **pommeau de douche économique**. Avec son débit maximal de 6 litres/minute (contre 15 à 18 litres pour une douchette classique), **on peut économiser 550€/an** (en comptant 365 douches par an, avec un chauffe-eau électrique et en prenant en compte le coût de l'eau, 5,5€/m<sup>3</sup>).
- installer un **robinet thermostatique** pour la douche. La température de l'eau reste stable et on ne doit pas jouer avec l'eau froide, c'est plus confortable et on consomme moins d'eau.
- utiliser un bouchon quand on fait la vaisselle à la main.
- **réparer les fuites** au plus vite. Parfois il s'agit d'un simple joint à remplacer. L'opération est simple et le coût de la pièce négligeable tandis que les économies peuvent être énormes.
- laisser le mitigeur de l'évier sur la position eau froide. Lorsqu'il est mis sur la position centrale, de l'eau chaude et de l'eau froide sont appelées. Mais le temps que l'eau chaude arrive, on a peut-être déjà fini de se laver les mains.

> Lire aussi : [9 conseils pour économiser l'eau à la maison](#)

## 5. Cuisiner avec moins d'énergie

La cuisson pour quatre personnes (taques et four) peut représenter 450 à 700 kWh par an (selon que l'on soit à l'électricité ou au gaz) dont on peut économiser une partie. Pour cela, on peut, ici aussi, combiner équipement efficace et bonnes habitudes.



Côté plaques de cuisson, le système qui consomme le moins d'énergie primaire<sup>[3]</sup> est la cuisson au gaz. C'est aussi le plus économique **si on utilise déjà le gaz pour le chauffage** : cuisiner avec des **taques au gaz coûte moitié moins cher que** cuisiner sur avec des **taques électriques**.

Si on opte pour des plaques électriques, l'**induction** est la meilleure option : elle consomme 30 à 40 % d'électricité en moins que les taques en fonte ou les vitrocéramiques. Par contre, il faut des casseroles compatibles, avec un fond aimanté.

En cuisine aussi, les petits gestes comptent :

- Pour la cuisson à l'électricité, on utilise des **casseroles avec un fond parfaitement plat**.
- On met un **couvercle sur ses casseroles** pour accélérer le chauffage l'eau ou la cuisson.

> **Plus d'infos** : [Quelles taques choisir pour économiser l'énergie ?](#)

## 6. Choisir des appareils économes

Les gros appareils électroménagers (machine à laver, lave-vaisselle, frigo...) consomment chacun entre 100 et 350 kWh/an.

Appareils	Consommation annuelle pour un appareil peu efficace	Consommation annuelle pour un appareil économe	Gain annuel avec un appareil économe
<a href="#">Combiné frigo/ congélateur</a>	346 kWh	100 kWh (classe B)	80 €/an
Congélateur	308 kWh	140 kWh (classe D)	55 €/an
<a href="#">Machine à laver</a> (7kg et 198 cycles/an)	101 kWh	45 kWh (classe A)	18 €/an
<a href="#">Lave-vaisselle</a> (12 couverts et 166 cycles/an)	192 kWh	100 kWh (classe B)	30 €/an
<a href="#">Sèche-linge</a> (7kg et 183 cycles/an)	301 kWh	100 kWh (classe A+++)	66 €/an

D'après l'ADEME, [consommation des appareils sur base de mesures dans les logements, 2021](#)  
Le coût est calculé avec 0,33€/kWh en Wallonie en août 2024.

Avant l'achat, il faut bien réfléchir à ses habitudes pour **prendre l'appareil le plus adapté**. Inutile de choisir un lave-linge de grande capacité pour un couple qui lessive deux fois par semaine !

En magasin, **on consulte l'étiquette énergie** pour comparer les appareils : elle renseigne notamment la classe énergétique et la consommation d'électricité en kWh par an.

**Le sèche-linge est un des électros les plus gloutons**. Si possible, on s'en passe. Ou on l'utilise moins souvent : dès que possible, on fait sécher son linge à l'extérieur ou sur un étendoir dans une pièce bien ventilée. Si on en fait un usage intensif, on opte pour un sèche-linge avec pompe à

chaleur. Il est plus cher à l'achat mais consomme deux à trois fois moins que les autres. C'est 100 à 200 € gagnés sur sa facture chaque année.

Les petits électroménagers ont une consommation plus faible mais on peut aussi viser les plus économes au moment de l'achat. L'étiquette énergie est présente sur les aspirateurs et les hottes de cuisine.

> **Pour plus d'infos :**

- [8 conseils pour bien choisir ses gros appareils électroménagers](#)
- [Comment lire une étiquette énergie ?](#)

## 7. Utiliser correctement les appareils

Tout le monde sait utiliser un lave-linge ou un aspirateur. Mais avec la multiplication des programmes et des fonctions, on y perd parfois son latin !

On prend donc le temps de bien **lire le mode d'emploi** de ses appareils pour employer au mieux leurs fonctions.

Pour les machines à laver, sèche-linge et lave-vaisselle par exemple, la consommation d'énergie (et d'eau) sont très variables d'un programme à l'autre. Dans le mode d'emploi, un tableau reprend obligatoirement la consommation de chaque programme. Autant le consulter pour prendre de bonnes habitudes dès le départ. Le **programme économique** des lave-linge et lave-vaisselle dure plus longtemps mais consomme moins d'eau et d'électricité (20 à 30% d'économies). On en fait son programme par défaut.

On pense aussi à bien **entretenir** ses appareils. Par exemple, on dégivre régulièrement son congélateur (2 mm de givre c'est environ 10 % de consommation supplémentaire et 5 mm de givre c'est + 30% de consommation), on nettoie les filtres du sèche-linge, lave-vaisselle, lave-linge, aspirateur ...

> **Voir [des conseils d'utilisation pour plusieurs appareils.](#)**

## 8. Traquer les consommations cachées

Des chargeurs qu'on laisse branchés, des appareils qui restent allumés en permanence, des transformateurs qui chauffent : autant de consommations inutile d'électricité.

## CONSOMMATION D'ÉLECTRICITÉ ANNUELLE EN KWH

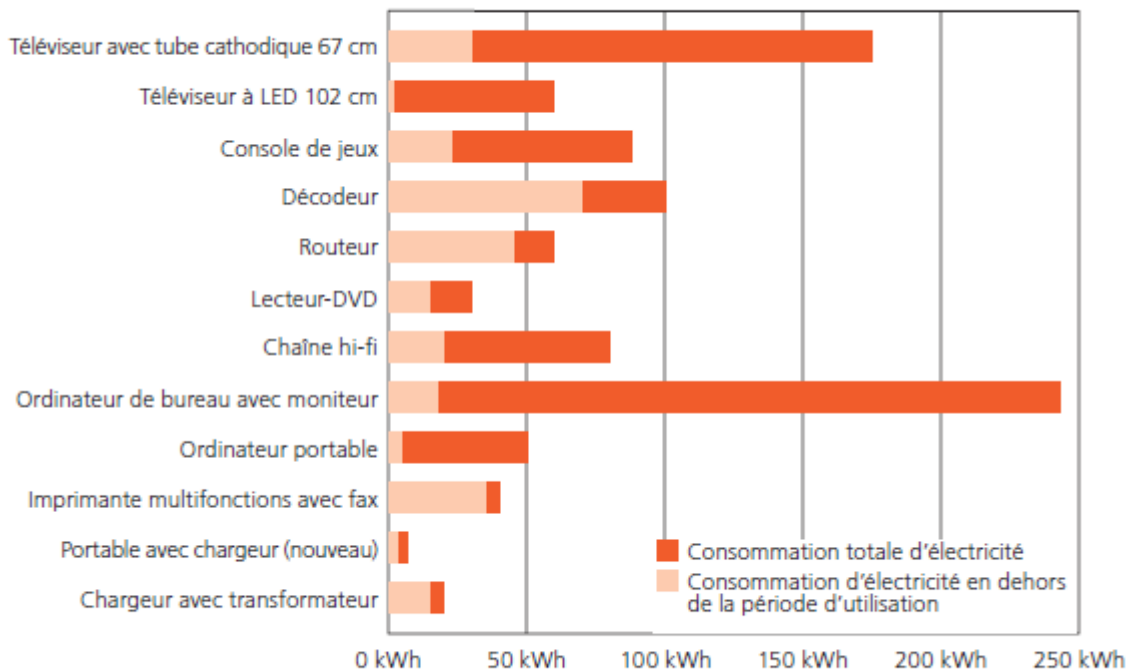


Schéma n°6: consommation d'électricité des appareils, y compris en dehors des périodes d'utilisation  
(Source: étude de l'OFEN sur la consommation des appareils en mode veille dans les foyers, S.A.F.E.)

En orange clair : la part de consommation d'énergie en veille.

Source : "L'efficacité énergétique dans les ménages", Suisse énergie, 2016

Si on les additionne, cela donne facilement une puissance de 25W pour des systèmes non utilisés. Sur l'année, en imaginant une consommation inutile de 20h par jour, on consomme 180 kWh. Près de **60€ par an** pour rien .

Une directive européenne limite la consommation de veille des principaux appareils (télévision, ordinateur...). Mais on oublie souvent les périphériques associés à ces appareils : décodeur, modem, imprimante, disque dur... On peut **brancher tout cela sur des multiprises à interrupteur**. Et on prend l'habitude de **tout éteindre d'un clic** quand on a fini ou en tout cas **la nuit et quand on est absent**.

> Plus d'infos : [Les appareils en veille, ça consomme et ça coûte cher.](#)

## 9. Installer un éclairage efficace

**On profite le plus possible de la lumière naturelle**, qui est **gratuite** : on lave ses fenêtres, on ouvre les rideaux, on préfère les couleurs claires pour les murs, on place pas le mobilier de façon à ne pas entraver la diffusion de la lumière dans la pièce...





On choisit l'éclairage en fonction de l'usage : pas trop agressif pour une lampe de chevet, assez puissante pour le plafonnier de la cuisine ou de la salle à manger. La quantité de lumière est exprimée en **lumens** et est toujours indiquée sur les emballages. Pour obtenir une quantité de lumière donnée, les ampoules ont besoin de plus ou moins de puissance selon leur type.

Par exemple, pour donner 750 lumens (de quoi éclairer une pièce moyenne avec une lampe au plafond) :

- une ampoule à incandescence a besoin de 60W ;
- une ampoule économique utilise cinq fois moins de puissance (12W) ;
- une **LED** nécessite pratiquement **dix fois moins de puissance** (6,5 W).

En optant pour cette dernière, l'économie est de 20€/an pour une ampoule et l'achat est amorti en moins d'un an.

Les performances des LED s'améliorent sans cesse tandis que leur prix diminue. Elles peuvent remplacer n'importe quelle ampoule, il faut juste vérifier que la quantité de lumens est suffisante pour ne pas être déçu.

> Voir également : [S'éclairer sans gaspiller](#)

## 10. Passer à l'électricité verte

Les **énergies renouvelables** sont indispensables pour diminuer l'utilisation d'énergie fossile et de nucléaire. On peut se fournir en électricité verte de différentes façons :

### Choisir un fournisseur d'électricité verte recommandé par Greenpeace

C'est **le plus facile** : pour il suffit de choisir un des fournisseurs bien classés par Greenpeace et de signer un contrat. La moitié de ces fournisseurs ont des prix inférieurs à la moyenne du marché (mais est très variable suivant le gestionnaire du réseau de distribution, le volume de consommation...).

> Voir [Quel fournisseur d'électricité est le plus vert ?](#)

### Acheter des parts dans une coopérative citoyenne de production d'électricité

Les coopératives citoyennes financent des **projets locaux de production d'énergie**. Cela peut être des éoliennes, du photovoltaïque, de l'hydraulique... Au lieu de laisser son argent dormir sur un compte, que la banque va peut-être utiliser pour financer des projets climaticides<sup>[4]</sup>, autant l'injecter dans des projets durables dans l'économie réelle. Dépendant du projet, il est possible de recevoir jusqu'à 6% de dividendes.

> Plus d'infos et liste des coopératives [sur le site de Rescoop](#).

## Installer des panneaux photovoltaïques

C'est un **investissement qui reste rentable**, même en 2024 avec l'arrêt de la compensation. L'installation est **amortie en moins de 7 ans**.

On envisage cette option si on a en la possibilité. Mais on investit en priorité dans une meilleure isolation, cela reste l'action la plus intéressante.

> Lire en détails : [Est-ce encore rentable d'installer des panneaux photovoltaïques ?](#)

## Plus d'info

- [8 conseils pour économiser le chauffage cet hiver](#)

-----

[1] D'après le [tableau de bord de la CREG](#) (août 2024), le kWh d'électricité coûte en moyenne 32,6 c€ et le kWh de gaz 8,72 c€.

[2] Chiffres issus de [climat.be](#) et [homegrade.brussels](#)

[3] On ne prend pas l'électricité telle quelle dans la nature, on doit la produire avec une source d'énergie primaire, que ce soient des fossiles (gaz, charbon, fioul), du nucléaire ou du renouvelable (barrages, éoliennes, panneaux photovoltaïques, biomasse...). L'électricité est donc une énergie secondaire. Le rendement d'une centrale nucléaire est de l'ordre de 33% : il faut donc 3 kWh d'uranium pour produire 1 kWh d'électricité. Pour une centrale au gaz (rendement de 55%), il faut pratiquement 2 kWh de gaz pour produire 1 kWh d'électricité.

[4] Pour plus d'infos, [voir le Scan des banques](#).

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | [info@ecoconso.be](mailto:info@ecoconso.be) | [www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be)

**Source URL:** <https://www.ecoconso.be/content/10-choses-faire-pour-economiser-lenergie-chez-soi>