

20 conseils pour faire baisser sa facture d'énergie

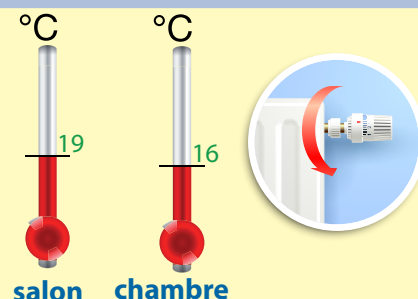
1 Choisir le bon contrat



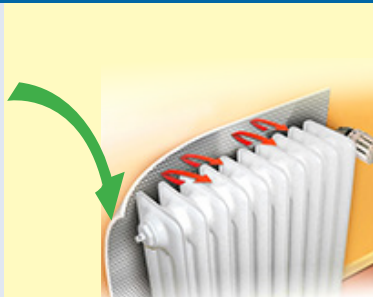
2 Faire jouer la concurrence



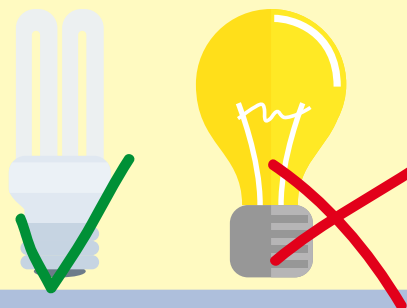
3 Chauffer à la bonne température



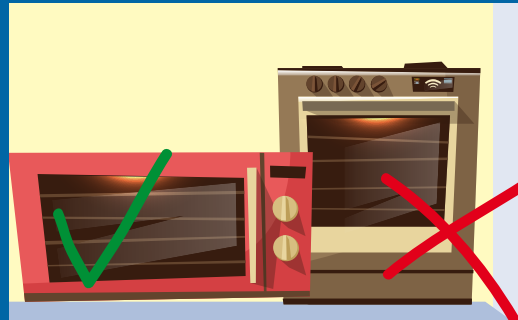
4 Poser un panneau réfléchissant



5 Choisir des ampoules basse consommation



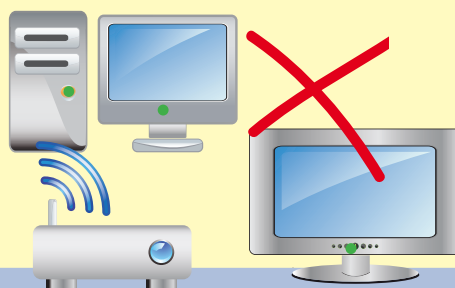
6 Réchauffer les plats au four à micro-ondes



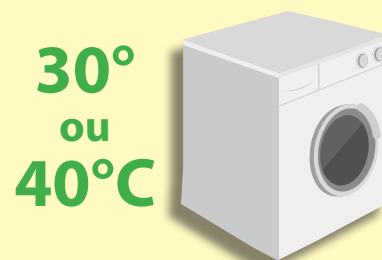
7 Dégivrer le congélateur régulièrement



8 Eteindre les appareils électriques



9 Laver à 30° ou 40° C.



Et si vous avez droit au chèque énergie, n'oubliez pas de l'utiliser

Autres conseils

Des problèmes pour payer une facture d'électricité ?



1 - Choisir le bon contrat

Les contrats de gaz ou d'électricité comprennent une part « abonnement » et une part « consommation ».

L'abonnement

Choisissez l'**abonnement** en fonction de la puissance dont vous avez besoin selon votre utilisation (chauffage, cuisson, lavage...), le nombre de personnes au foyer, la dimension de votre logement...

Votre fournisseur d'énergie peut vous aider à choisir la puissance adaptée à vos besoins.

Des simulateurs sont généralement offerts sur les sites des fournisseurs d'énergie. Pour l'électricité, la puissance nécessaire se mesure en kilo Volt ampère (kVA).

Exemples de puissance de compteur électrique selon le type de logement

Puissance du compteur	Profil de consommation
3 kVA	Studio ou petit appartement non chauffé à l'électricité
6 kVA	Logement de 20 à 80 m ² chauffé à l'électricité ou grand logement de 80 à 120 m ² non chauffé à l'électricité
9 kVA	Logement supérieur à 80 m ² chauffé à l'électricité

Le risque d'un abonnement inadapté ? En cas d'abonnement au-dessous de vos besoins, votre installation électrique va disjoncter (par exemple quand vous faites fonctionner en même temps votre four et une machine à laver). A l'inverse, avec un abonnement supérieur à vos besoins, vous paierez plus que nécessaire.



Changer la puissance d'un compteur nécessite l'intervention d'un technicien qui est payante : plus de 37 € pour une intervention simple, plus de 56 € s'il faut changer le disjoncteur et près de 159 € s'il faut changer le compteur. Si vous avez un compteur Linky™, cela ne vous coûtera que 3,76 €.

La consommation

Votre consommation est ensuite mesurée en kilowattheures (kWh) : c'est la **quantité d'énergie** que vous utilisez réellement pour vous chauffer, vous éclairer et pour faire fonctionner l'électroménager...

OPTION DOUBLE TARIF

Pour l'électricité (ça n'existe pas pour le gaz), vous pouvez choisir l'option « heures pleines/heures creuses ». Les tarifs du kWh (différents selon les communes) sont environ 30 % moins chers durant huit heures (généralement la nuit, l'après-midi ou le week-end)... Mais l'abonnement est plus coûteux que l'abonnement de base. Une option intéressante si vous avez un ballon d'eau chaude électrique (cumulus), que vous pouvez mettre en charge pendant les heures creuses et si vous pouvez programmer vos lave-vaisselle, lave-linge, (voire sèche-linge) la nuit.



2 - Faire jouer la concurrence

Depuis l'ouverture du marché du gaz et de l'électricité en 2007, vous avez le choix entre plusieurs fournisseurs d'énergie pour votre contrat d'électricité et/ou de gaz.

Electricité

Vous avez le choix entre :

- **L'offre de marché** : le prix de l'électricité est fixé par chaque fournisseur librement ;
- **Le tarif réglementé** : le prix est fixé par l'État. Il est proposé seulement par EDF et quelques entreprises locales de distribution.

Gaz

Depuis le 1er novembre 2019, il n'existe plus d'offre au tarif réglementé. Toutes les offres sont désormais des offres de marché : les tarifs sont fixés librement.

Si vous aviez souscrit une offre au tarif réglementé auprès d'Engie, vous pouvez la conserver jusqu'au 30 juin 2023.

Comparer les offres

Pour trouver le fournisseur d'énergie qui propose la meilleure offre pour votre foyer, faites une simulation sur www.energie-info.fr ou sur le comparateur de l'UFC-Que Choisir :

www.quechoisir.org/comparateur-energie-n21201/



Étudiez non seulement les tarifs mais également les évolutions prévues ou possibles, le prix de l'abonnement et celui du kWh, les montants TTC, les services, les modes de paiement, les frais en cas de retard de paiement, etc. pour avoir un tarif total. Attention aux promotions qui ne durent pas !

Changer de fournisseur

Si vous trouvez une offre moins chère, vous pouvez changer de fournisseur d'énergie quand vous voulez. C'est très simple : vous souscrivez le contrat chez le nouveau fournisseur, vous lui transmettez votre numéro de point de livraison (ou point de référence mesure) pour l'électricité ou votre numéro de point de comptage-estimation pour le gaz, ainsi que l'index de votre compteur si vous le pouvez. C'est lui qui s'occupe de résilier votre ancien contrat... Sans coupure de courant. Vous pouvez à tout moment revenir ensuite vers l'ancien fournisseur si vous changez d'avis. C'est gratuit !

SE REGROUPER POUR PAYER MOINS CHER

Certaines associations organisent des campagnes pour regrouper des consommateurs afin de négocier des tarifs attractifs. C'est le cas de l'UFC-Que Choisir avec la campagne « Énergie moins chère ensemble » et de Familles de France en partenariat avec Selectra, comparateur. Pour s'inscrire à ces campagnes, c'est gratuit. Ensuite, si vous souscrivez, Que Choisir demande une participation aux frais d'organisation de la campagne de 5 € TTC.

Pour en savoir plus :

[ici](#) et <https://www.familles-de-france.org/node/4760>



3 - Chauffer à la bonne température

19 °C : c'est la température idéale dans les pièces à vivre recommandée par l'Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie (ADEME).

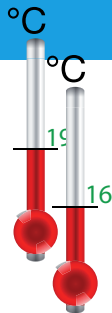
Baisser d'un degré fait économiser 7 % sur votre facture d'électricité.

Dans les chambres, **16 °C** suffisent la nuit (sauf pour une chambre de bébé entre 18°C et 20°C) C'est très supportable si l'on se couvre avec une bonne couette et que l'on ferme rideaux et volets.

- Penser aussi à baisser de **3 °C** si vous sortez.

PROGRAMMEZ SELON VOS USAGES

Installer un programmateur de chauffage pour piloter votre chaudière ou vos radiateurs vous permet de régler la température des pièces une fois pour toutes selon l'heure de la journée et l'occupation des pièces. Ainsi, plus besoin de penser à moduler la température manuellement (celle-ci reste toutefois possible selon vos besoins ponctuels). En vente entre 50 € et 300 € (selon modèle avec ou sans fil, classique ou connecté à internet pour être piloté à distance) dans les grandes surfaces de bricolage.



4 - Poser un panneau réfléchissant

Vendu en rouleau, le panneau réfléchissant est composé d'une face métallisée et d'une face en polystyrène.

Il se pose sur le mur, derrière le radiateur avec une colle adaptée.

Il permet de renvoyer la chaleur du radiateur à l'intérieur de la pièce et de préserver la chaleur à moindres frais.

Aux alentours de 8 € (rouleau de 6 m x 50 cm x 3 mm d'épaisseur) dans les magasins de bricolage (+ 8 € de colle). Une économie d'énergie de 5 à 10 % à la clé sur la facture de chauffage.



5 - Choisir des ampoules basse consommation

Plus chères que les lampes à incandescence classiques et les halogènes (qui ne sont plus vendus depuis 2018), les ampoules basse consommation utilisent quatre fois moins d'énergie et durent jusqu'à dix fois plus longtemps.

Sous le terme « basse consommation », on trouve les lampes fluocompactes (LFC) et les LED. Les plus efficaces sont les LED (choisir celles qui ont l'étiquette énergie A+ ou A++), qui éclairent mieux et durent jusqu'à 40 000 h (contre 8 000 h pour les fluocompactes) !

Compter entre 5 et 10 € selon la puissance en grandes surfaces de bricolage.

 Attention : éviter les spots, forts en lumière bleue et dangereux pour les yeux des enfants.

Ne jetez pas les ampoules basse consommation à la poubelle.

Déposez-les dans les déchetteries ou dans les bacs de collecte des magasins.



6 - Réchauffer les plats au four à micro-ondes

Le four électrique est l'appareil électroménager qui consomme le plus d'électricité. Un four électrique classique a besoin en moyenne d'une puissance de 3 000 watts alors qu'un four à micro-ondes a besoin d'une puissance d'environ la moitié (Source : Consoglobe).



Les fours combinés (four + micro-ondes) sont également plus économiques : ils permettent de réduire le temps de cuisson des aliments et la consommation d'électricité de 66 à 75 % (selon l'Ademe).



Si vous avez des aliments à décongeler, pensez à les sortir suffisamment à l'avance. Cela évitera de les décongeler au micro-ondes car le programme « décongélation » est très gourmand en électricité.



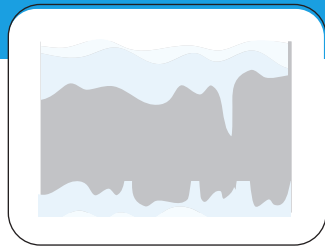
7 - Dégivrer votre congélateur régulièrement

Surveillez le givre dans votre réfrigérateur aussi bien que dans votre congélateur.

Une couche de 3 mm de givre augmente de 30 % la consommation d'électricité d'un réfrigérateur !

Quand il atteint 4 mm, la consommation électrique de votre appareil peut même doubler (Ademe).

Dégivrez donc régulièrement votre réfrigérateur ou votre congélateur (de préférence deux fois par an).



8 - Eteindre les appareils électriques

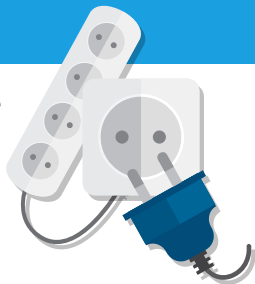
Informatique, TV, box, appareils mobiles, chargeurs, cafetière... Selon l'Ademe (Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie), dans chaque foyer, 15 à 50 équipements restent en veille : un coût qui représente 80 € par an !

Pensez à les éteindre.

Pour vous faciliter la tâche, utilisez des multiprises coupe-veille. Vous pouvez y brancher jusqu'à 8 appareils.

Un interrupteur permet de couper l'alimentation de tous les appareils branchés en une seule fois. Vous économiserez jusqu'à 10 % sur votre facture d'électricité.

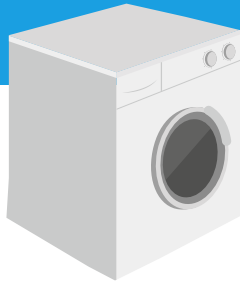
En vente en supermarchés, grandes surfaces de bricolage et sur internet, 9 € environ.



9 - Laver à 30° ou 40°

Il n'est pas forcément nécessaire de faire tourner un lave-linge à haute température ou de faire des prélavages pour avoir un linge propre.

- un lavage à froid consomme 2 fois moins d'énergie qu'un lavage à 40°C,
 - un programme à 30°C consomme 3 fois moins d'énergie qu'un lavage à 90°C,
 - un programme à 40°C consomme 25 % d'énergie de moins qu'un programme à 60°C.
- Tee-shirts, sweat-shirts, pantalons, soutiens-gorge... peuvent être lavés à 30°C.
Les draps, slips, serviettes de bain, avec un programme à 40°.
Utilisez le programme à 60° pour les torchons ou vêtements vraiment sales.



10 - Utilisez le chèque énergie

Le chèque énergie s'adresse aux personnes qui ont des revenus modestes.

Il permet de réduire les factures d'électricité, de gaz naturel, de gaz de pétrole liquéfié, de fioul domestique, de bois, de biomasse, ou autres combustibles destinés au chauffage ou à la production d'eau chaude.

Il est attribué automatiquement chaque année pour la période d'avril à mars de l'année suivante en fonction de vos ressources et de la composition de votre famille. Le montant du chèque énergie 2021 peut varier entre 48 € et 277 €.



Quelles démarches ?

Il n'y a pas de démarche particulière à faire.

L'administration fiscale fournit la liste des ayants droits à l'Agence de services et de paiements (ASP) à condition d'avoir fait votre déclaration de revenus, même si vous êtes non imposable. Vous le recevrez automatiquement entre la fin mars et la fin avril de l'année pour laquelle vous êtes bénéficiaire. Il peut être utilisé jusqu'au 31 mars de l'année civile suivante. Le chèque reçu entre la fin mars et la fin avril 2021 sera valable jusqu'au 31 mars 2022.

Comment l'utiliser ?

- Vous pouvez utiliser votre chèque énergie tous les ans pour payer une facture d'électricité ou de gaz par exemple. Informez-en alors l'ASP qui versera directement le montant du chèque au fournisseur d'électricité. Vous pouvez demander cette pré-affectation via le site internet <https://chequeenergie.gouv.fr>. Vous n'aurez plus aucune démarche à effectuer l'année prochaine. Vous ne recevrez plus de chèque énergie au format papier.

Si la composition de votre foyer change ou si vous changez de fournisseur, votre demande de pré-affectation sera automatiquement annulée et vous recevrez votre chèque énergie par voie postale.

- Pour payer un achat de combustible (bois, fioul...), vous remettez votre chèque directement au fournisseur. Vous ne pouvez utiliser votre chèque qu'en une seule fois et on ne vous rendra pas la monnaie si votre facture est inférieure au montant du chèque énergie.

- Vous pouvez aussi payer votre redevance en logement-foyer, en le remettant au gestionnaire du logement-foyer.

- Enfin, vous pouvez aussi payer certaines dépenses de rénovation énergétique.

Pour savoir si vous êtes éligible : <https://chequeenergie.gouv.fr/beneficiaire/eligibilite>



D'autres conseils

- ✓ Ne pas couvrir vos radiateurs pour éviter la perte de chaleur.
- ✓ Éviter le sèche-linge qui consomme beaucoup d'énergie.
- ✓ Éteindre la lumière dès que l'on quitte une pièce.
Mettre des couvercles sur les casseroles.
cela réduit le temps de cuisson... et la consommation d'énergie.
- ✓ Profiter que le four soit chaud pour faire plusieurs plats et l'éteindre avant la fin de la cuisson en laissant les plats dedans.
- ✓ Ouvrir la porte du réfrigérateur le moins souvent possible.
- ✓ Attendre que les aliments soient froids pour les ranger dans le réfrigérateur.
- ✓ Placer le réfrigérateur loin d'une source de chaleur, sinon il consomme plus d'électricité pour rester froid.
- ✓ Lancer la machine à laver seulement une fois qu'elle est pleine et utiliser le programme éco.
- ✓ Fermer volets et rideaux en hiver. Au contraire, ouvrez-les dès qu'un rayon de soleil apparaît.
- ✓ Boucher les ouvertures avec un boudin pour gagner quelques degrés et éviter d'augmenter le thermostat.



Des problèmes pour payer une facture d'électricité ?

Ayez les bons réflexes :

- **Contactez rapidement votre fournisseur d'électricité.** Il peut vous accorder un délai supplémentaire pour régler votre facture ou étaler le paiement en plusieurs fois.

À noter : du 1er novembre au 31 mars, votre fournisseur ne peut pas vous couper l'électricité. C'est la **trêve hivernale**. Mais il peut réduire la puissance, sauf si vous bénéficiez du chèque énergie.

- S'il refuse de vous accorder des délais ou que vous ne vous en sortez toujours pas, **prenez rendez-vous avec les services sociaux :** le Centre communal d'action sociale (CCAS) de votre mairie, les services sociaux de votre département, la CAF, les Points conseil budget (PCB). Ces services peuvent contacter le correspondant solidarité-précarité du fournisseur pour négocier une facilité de paiement et vous informer sur les conditions et démarches pour bénéficier des différentes aides existantes.

Ils peuvent vous aider à remplir une demande d'aide du Fonds de solidarité pour le logement (FSL) de votre département.

Liste des PCB sur https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/liste_pcb_labellises.pdf

