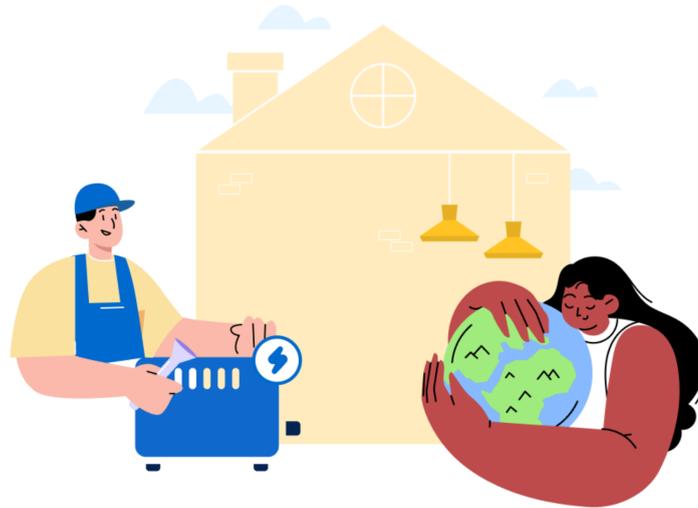


## HIVER : Quels sont les 5 postes énergétiques qui font exploser la facture des Français ?

Analyse et propositions d'écogestes par Watt Watchers



Avec l'arrivée de la période "grand froid", la question de la consommation énergétique devient cruciale pour les ménages français. Alors que les températures baissent, les factures énergétiques augmentent, souvent de manière spectaculaire, jusqu'à **20 à 30 % en moyenne pendant la période hivernale**<sup>1</sup>. Experts de la gestion énergétique, le programme [Watt Watchers](#) accompagne les foyers dans la maîtrise de leur consommation et propose des solutions concrètes et accessibles : diagnostics personnalisés, formations aux éco-gestes, et outils connectés pour surveiller et réduire les consommations.

Focus sur les cinq principaux postes énergétiques responsables de l'augmentation des factures et les gestes simples à adopter, proposés par Watt Watchers, pour limiter leur impact.

### #1 - Le chauffage, un poids lourd de la consommation hivernale

Le chauffage représente jusqu'à **66% de la consommation énergétique d'un foyer**<sup>2</sup> en hiver. Dans un logement tout électrique, un appartement consomme en moyenne 26,7 kWh/m<sup>2</sup> par an, et dans une maison la consommation atteint 48,1 kWh/m<sup>2</sup> par an. Une mauvaise isolation, comme des fenêtres ou portes non étanches, peut considérablement alourdir la facture, tout comme le fait de chauffer des pièces inoccupées ou aérer trop longtemps.

**Pour réduire sa facture sans sacrifier le confort, Watt Watchers propose d'adopter les éco-gestes suivants :**

- Baisser la température d'**1°C**, permettant ainsi jusqu'à **7% d'économie sur la facture**<sup>3</sup>.
- Investir dans un thermostat connecté pour programmer intelligemment la chauffe.
- Ne pas chauffer les pièces inoccupées ou en cas d'absence prolongée.
- Aérer le foyer 10 minutes par jour : un air humide est plus difficile à chauffer.

### #2 - L'eau chaude sanitaire (ECS), une facture multipliée par deux en hiver

En hiver, la consommation des chauffe-eaux, particulièrement électrique, peut augmenter de **115%**<sup>4</sup>. La part de l'eau chaude sanitaire dans un logement moyen en France, représente **11% de la facture énergétique annuelle**<sup>5</sup>. La cause ? Un chauffe-eau mal isolé, des douches prolongées ou débit trop élevé ainsi que des bains fréquents.

**Pour limiter sa consommation, Watt Watchers propose d'adopter les éco-gestes suivants :**

- Installer un pommeau à débit réduit : jusqu'à **75% d'eau économisée**<sup>6</sup>.
- Limiter les douches à **5 minutes** pour réduire l'impact sans perdre en confort permet une économie d'environ **150 euros par an**<sup>7</sup>

### #3 - Les plaques de cuisson, une consommation discrète, mais significative

Comme de nombreux appareils électroniques, les plaques de cuisson alourdissent, sans que l'on ne s'en aperçoive, les factures d'électricité. Elles représentent tout de même **6 à 10% de la consommation électrique annuelle**<sup>8</sup> d'un foyer. Utiliser systématiquement le four pour de petites quantités ou ne pas couvrir les casseroles pendant la cuisson sont des comportements qui augmentent inutilement la consommation.

#### Afin d'optimiser chaque cuisson, Watt Watchers propose d'adopter les éco-gestes suivants :

- Couvrir les casseroles pendant la cuisson permet de conserver la chaleur à l'intérieur, réduisant ainsi le temps de cuisson et l'énergie nécessaire, jusqu'à **25%**<sup>9</sup>.
- Éteindre la plaque ou le four quelques minutes avant la fin pour utiliser la chaleur résiduelle.

### #4 - L'éclairage, un choix simple pour réduire la facture

Avec les journées d'hiver plus courtes, l'éclairage peut représenter jusqu'à **10% de la facture d'électricité**<sup>10</sup>. Les ampoules classiques, plus énergivores, encore utilisées dans de nombreux foyers et l'éclairage inutile des pièces vides amplifient ces dépenses énergétiques.

#### Afin d'alléger la surconsommation de ce poste, Watt Watchers propose d'adopter les éco-gestes suivants :

- Remplacer les ampoules traditionnelles par des LED qui consomment **80% d'énergie en moins**<sup>11</sup> et durent jusqu'à **25 fois plus longtemps**.

### #5 - Les programme lavage et séchage, des habitudes à changer

Le lave-linge et le sèche-linge combinés représentent environ **15% de la consommation électrique**<sup>12</sup> d'un ménage. En hiver, l'humidité pousse les ménages à utiliser davantage le sèche-linge, une pratique qui alourdit la facture tout comme surcharger ou sous-charger la machine.

#### Pour modérer ces dépenses, Watt Watchers propose d'adopter les éco-gestes suivants :

- Utiliser le mode éco des appareils pour **économiser en moyenne 30 à 45%**<sup>13</sup> des consommations.
- Bien essorer le linge avant de le mettre dans le sèche-linge pour éliminer un maximum d'eau. Moins d'eau dans le linge signifie un temps de séchage plus court, réduisant ainsi la consommation d'énergie du sèche-linge. L'extraction mécanique de l'humidité est **100 fois**<sup>14</sup> plus économique que l'extraction thermique pour le séchage.

Avec l'accompagnement de Watt Watchers et la réalisation de ces écogestes, les foyers peuvent réduire leur facture énergétique jusqu'à **25%**.

A propos de Watt Watchers : Watt Watchers, lauréat de l'appel à projets Certificats d'Économies d'Énergie (CEE) 2023, ambitionne d'accompagner 600 000 foyers, dont 2 500 foyers précaires, dans une démarche globale d'économies d'énergie. Grâce à une approche innovante combinant sciences comportementales et technologies, le programme inclut également la mesure des économies réelles post-travaux de rénovation énergétique pour 15 000 logements, dont 5 000 maisons individuelles accompagnées à la sobriété post-rénovation. En exploitant les données des compteurs communicants, Watt Watchers vise à contribuer à l'évolution des politiques publiques en matière de sobriété énergétique. Plus d'information dans le kit média [ici](#).