

## Suisse

Modifié à 06:34

# Douche rapide ou lasagnes au four? Ce que vous pouvez faire avec 1 kWh



Dans un ménage, la consommation d'électricité varie fortement d'un équipement à l'autre. Avec un kWh, qu'est-ce qu'on fait? / 19h30 / 1 min. / mercredi à 19:30

Afin de rendre notre utilisation de l'électricité plus concrète, la RTS a comparé à quoi correspond 1 kilowattheure (kWh) dans la vie de tous les jours.

Un ménage de 4 personnes consomme en moyenne 4500 kWh par an. Mais le Conseil fédéral l'a annoncé, les Suisses désormais ne peuvent plus l'ignorer: il va falloir faire preuve de davantage de sobriété énergétique pour éviter les pénuries cet hiver. En adoptant une meilleure hygiène électrique, en multipliant les bonnes pratiques, il serait ainsi possible de gagner 5% de la facture électrique des ménages.

>> Lire aussi: [Le Conseil fédéral fixe l'objectif volontaire d'économiser 15% de gaz cet hiver](#)

Pour rendre les économies possibles plus concrètes, la cellule data de la RTS a comparé à quoi correspond 1 kilowattheure (kWh), l'unité de base qui sert à mesurer la consommation et la production électrique, dans la vie de tous les jours. A la maison, au restaurant, en allant faire ses courses ou encore en prenant sa voiture électrique, de quoi peut-on bénéficier avec 1 kWh ?

## 1 kwh c'est...

0 plat de lasagnes au four

0 minutes 0 de douche

0 km en voiture électrique

0 heures de smart TV

0 recharges de smartphone

0 km à vélo électrique

 A Flourish data visualization

Si vous possédez un ballon d'eau chaude électrique, comme c'est le cas pour environ un tiers des bâtiments en Suisse, 1 kWh vous permet de vous glisser sous

environ un tiers des bâtiments en Suisse, l'RWHT vous permet de vous glisser sous une douche chaude de... 2 minutes 30! Votre douche est équipée d'un pommeau économique? Vous gagnez du temps supplémentaire et pouvez vous autoriser le luxe d'une douche de 5 minutes pour le même coût électrique.

Toujours avec ce kilowattheure, il est possible, à choix, d'utiliser son fer à repasser pendant 1h, de regarder sa smart TV durant 15 h, de jouer 5 heures à la PlayStation 4, ou encore de rouler 100 kilomètres sur son vélo électrique.

## L'importance des étiquettes énergétiques

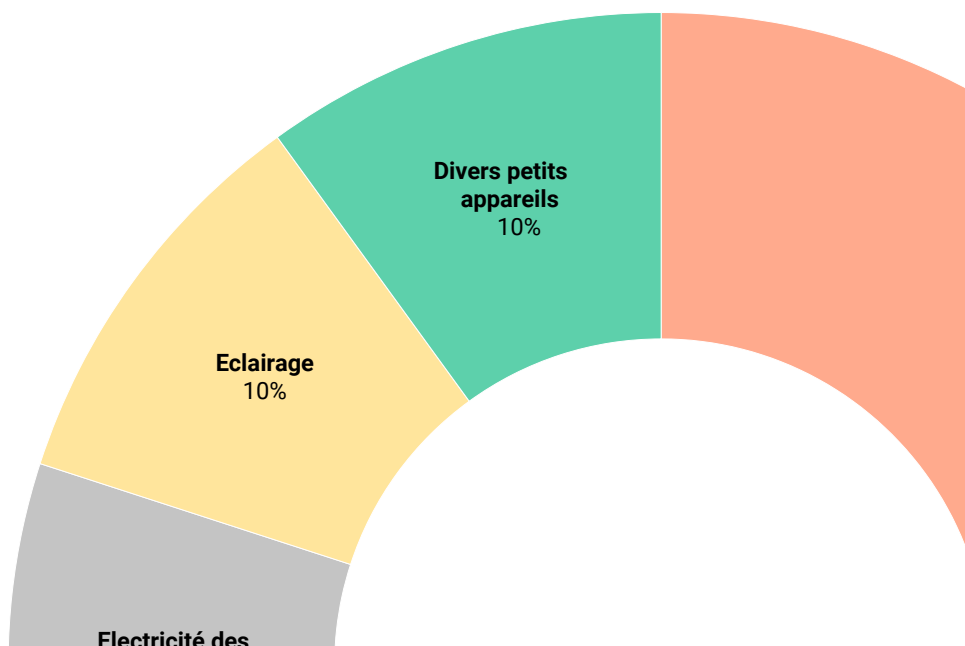
"Avec cette comparaison, on s'aperçoit que l'électricité couvre un ensemble d'usages extrêmement large. Il est généralement possible pour les ménages de faire des économies énergétiques, en changeant ses habitudes et parfois en renonçant à un peu de confort. Pour les foyers en disposant, baisser son chauffage électrique d'un simple degré peut avoir un impact de 5% à 7% d'économie sur ce poste à la fin de l'année", estime Nicolas Charton, directeur du cabinet de conseils E-CUBE à Lausanne, spécialisé dans l'énergie.

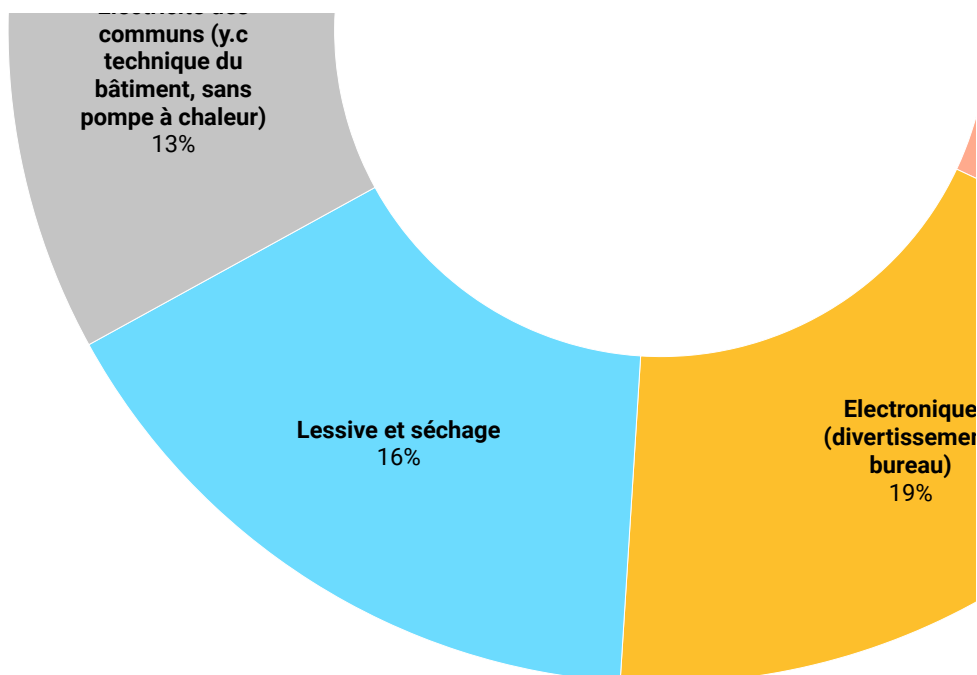
Reste que près de la moitié de la consommation électrique d'un ménage se fait entre la cuisine et la salle de bain. La catégorie énergétique des appareils électroménagers, tels que le four, le réfrigérateur, le lave-linge ou encore le sèche-linge, a donc des répercussions non négligeables sur la consommation et sur les économies potentielles.

## Répartition de la consommation électrique d'un ménage

Selon une étude de l'Office fédéral de l'énergie datant de 2019, **près de la moitié** de la consommation d'électricité d'un ménage se fait **dans la cuisine et la buanderie**.

Cuisine et vaisselle    Electronique (divertissement, bureau)    Lessive et séchage  
Electricité des communs (y.c technique du bâtiment, sans pompe à chaleur)  
Eclairage    Divers petits appareils





Vous avez équipé votre intérieur en scrutant scrupuleusement les étiquettes énergétiques et opté pour des appareils classés A? Dans ce cas, ce fameux kilowattheure vous permet, à choix, de faire deux lessives, de faire tourner deux cycles de lave-vaisselle, de cuire un plat de lasagnes maison au four ou de laisser le combi réfrigérateur/congélateur qui trône dans votre cuisine fonctionner durant 3 jours et demi. En revanche, si vous avez opté pour des équipements classés C, le coût électrique s'alourdit impitoyablement. Notre mesure étalon ne vous autorise plus qu'une lessive, un seul cycle de lave-vaisselle, des lasagnes mais surgelées et seulement deux jours de réfrigération... Presque du simple au double.

"Les ménages représentent un gros potentiel d'économie d'électricité, mobilisable très rapidement par les éco-gestes qui ne nécessitent aucun investissement. Par exemple mettre hors tension les appareils après leur utilisation ou sélectionner le programme éco du lave-vaisselle", explique Olivier Epelly, co-directeur du CAS en stratégie et management des énergies de l'Université de Genève et directeur du département de conseil en stratégie énergétique d'Amstein+Walthert.

A titre d'exemple, une box internet perpétuellement allumée consomme autour de 200 kWh/an, soit autant d'électricité qu'un lave-linge, alors qu'il est simple de l'éteindre la nuit ou lorsque l'on est au travail.

## Vitrines éclairées la nuit

"Pour les ménages, le message est incitatif, mais pour les gros consommateurs énergétiques, qui sont près de 30'000 en Suisse, les mesures vont être beaucoup plus contraignantes", assure David Roachat, directeur des services durabilité pour le cabinet de conseil dss+, spécialisé en énergie.

"Il y a encore à faire du côté de l'industrie, des collectivités et des entreprises privées", confirme Nicolas Charton. "Par exemple en se penchant de plus près sur

la climatisation et la ventilation des bâtiments, sur l'éclairage public, l'éclairage des magasins ou encore le chauffage des trains et les bus, etc."

L'exemple des vitrines éclairées la nuit est flagrant. Selon nos estimations, sur une année, une grande vitrine de magasin qui resterait éclairée 12 heures par nuit consomme autant que trois ménages, soit 15'000 kWh. En s'équipant de leds, cette même vitrine ne pèse plus qu'un ménage et demi.

## Le froid très gourmand

Autre poids électrique conséquent: le froid dans les grandes, moyennes et petites surfaces. "Migros et Coop ont déjà fait de gros efforts, notamment sur les vitrines fermées, mais il reste beaucoup à faire", confirme Olivier Epelly. "Ils subissent une pression du marketing, qui estime qu'un produit doit être immédiatement accessible pour le consommateur. Ce qui explique la présence de ces machines réfrigérantes ouvertes."

Effectivement, une armoire de réfrigération d'environ 1 mètre de large sur 2 mètres de haut, équipée de portes vitrées, typiquement celle que l'on trouve dans les kiosques remplies de boissons fraîches, consomme à l'année presque autant qu'un ménage. La même armoire mais sans porte va consommer le double, soit quasiment l'équivalent de deux ménages. On peut imaginer ce que l'impact de ces frigos ouverts donne à l'échelle d'un supermarché...

L'heure est donc à la prise de conscience. "Nous sommes en train de nous préparer pour des restrictions temporaires alors qu'il va falloir institutionnaliser ça", déplore David Rochat. "Il ne s'agit pas d'un feu à éteindre, nous allons devoir apprendre à vivre avec la sobriété énergétique. Il serait temps que l'ensemble des acteurs le comprennent."

Cécile Denayrouse

>> Revoir le débat d'Infrarouge sur la possible pénurie d'énergies:

 Noël à la bougie ? [RTS]

## A quoi correspond en moyenne 1 kilowattheure?

Page 1 sur 7 >

Type d'appareil	Equivalent pour 1kwh
Bain (avec chauffe-eau électrique)	1/5 e de bain
Douche rapide (avec chauffe-eau électrique)	2 minutes 30
Douche avec pommeau économique (avec chauffe-eau électrique)	5 minutes
Lave-linge A	Environ 2 cycles


Publié à 06:28 - Modifié à 06:34

### À consulter également

 Simonetta Sommaruga: "Il n'y a pas de mesures coercitives pour l'heure" [RTS]

**Simonetta Sommaruga: "Il n'y a pas de mesures coercitives pour l'heure"**

**19h30**  
Mercredi à 19:30

 Le Conseil fédéral demande aux Suisses de réduire volontairement leur consommation de gaz de 15% [RTS]

**Le Conseil fédéral demande aux Suisses de réduire volontairement leur consommation de gaz de 15%**

**19h30**  
Mercredi à 19:30

 André Kuddeleki, patron du groupe

 Le télétravail est-il un moyen

André Kudelski, patron du groupe Kudelski. [Laurent Gillieron - Keystone]

**André Kudelski sur l'énergie: "Si un maillon fait défaut, vous aurez un effet en cascade"**

**Economie**

Hier à 20:27

Le télétravail est-il un moyen d'économiser de l'énergie? [Christian Beutler - Keystone]

**Réimposer le télétravail pour économiser l'énergie serait "facile" à mettre en place**

**Suisse**

Hier à 16:57

## À propos de la RTS

[A propos](#)

[FAQ](#)

[Conditions générales](#)

[Charte de confidentialité](#)

[Gérer les paramètres relatifs aux cookies](#)

[Contact](#)

[Travailler à la RTS](#)

[Communiqués de presse](#)

[Play Suisse](#)

[Recevoir nos programmes](#)

[Comment écouter nos podcasts](#)

[Ventes aux professionnels](#)

[Visiter les studios](#)

[Assister aux émissions](#)

[La Boutique RTS](#)

[RTS Avec Vous](#)

[SSR Suisse Romande](#)

[Médiation](#)

[SRF](#) | [RSI](#) | [RTR](#) | [SWI](#)

RTS Radio Télévision Suisse, succursale de la Société suisse de radiodiffusion et télévision