

Réfrigérer et congeler de manière efficace



Ce qu'il y a lieu de savoir:

Dans un ménage suisse de taille moyenne, la réfrigération et la congélation englobent 19 pour cent de la consommation d'électricité totale. Trois millions de frigos consomment annuellement 1230 millions de kWh, et 1,4 millions de congélateurs 510 millions de kWh en Suisse.

Réfrigérer et congeler de manière efficace du point de vue énergétique signifie principalement d'utiliser des appareils de la meilleure catégorie énergétique A++. Un réfrigérateur de catégorie A++ consommera 2,5 fois moins d'énergie qu'un frigo de la catégorie B.

L'être humain est doté d'un système de refroidissement très efficace: la transpiration. Grâce à la transpiration, le corps est en mesure de maintenir sa température de fonctionnement à environ 37 °C. Plus la température ambiante est élevée, plus le corps produit-il de la transpiration. La transpiration s'évapore et refroidit ainsi la peau. Nous pouvons appeler ce phénomène «froid par évaporation». Les habitants des régions très chaudes boivent du thé chaud par petites gorgées. Ils favorisent ainsi la transpiration et baissent la température du corps de manière efficace.

Les aliments réchauffent ou refroidissent notre organisme, selon la médecine chinoise. Ainsi, les repas devraient être équilibrés du point de vue thermique. L'effet rafraîchissant d'un aliment sur notre organisme est qualifié de «froid», l'effet chauffant de «chaud». Cet effet n'est que partiellement lié à la question si une boisson est consommée chaude ou froide ou si un légume est mangé cru. La caractéristique thermique intrinsèque de l'aliment est au moins aussi importante. Un alcool fort aura un effet chauffant même s'il est dégusté glacé tandis qu'un thé de menthe chaud aura un effet rafraîchissant.

Selon cette approche, les aliments froids ou rafraîchissants sont les agrumes et les fruits exotiques crus, les tomates et les concombres, le yaourt, le thé vert, le thé noir, les fruits crus (pommes, poires, raisins, baies) et les salades, la plupart des légumes crus (à l'exception du fenouil et des carottes), un grand nombre de produits laitiers ainsi que le thé de menthe. Les aliments dits froids rafraîchissent le corps et devraient – selon la cuisine asiatique – être consommés crus pendant la saison chaude et dans les cas de digestion délicate.

Les aliments chauds ou chauffants sont par exemple la viande de bœuf, le poulet, les carottes, le fenouil, les choux rouges et la chou-croûte, l'ail, l'avoine, les herbes (l'origan, la marjolaine, le basilique, le gingembre frais) et les épices à fort effet chauffant (la cannelle, la girofle, le poivre, la muscade, le cayenne, le chili) ainsi que les alcools forts et le vin rouge.

À propos des appareils:

Les réfrigérateurs et congélateurs A++ consomment environ 30 pour cent d'électricité de moins que les appareils de catégorie A+ et 50 pour cent de moins que les appareils de catégorie A. Un appareil réfrigérant de la catégorie énergétique A++ d'un volume utile de 170 litres économise pendant sa durée d'utilisation de 15 ans pour environ 420 francs d'électricité par rapport à un appareil récent typique (catégorie A) ou 1000 francs par rapport à un appareil ancien de catégorie C. Si un frigo vieux de 10 à 12 ans, avec compartiment congélateur, est remplacé par un appareil A++, ce dernier économisera en trois ans autant d'énergie que celle nécessaire à sa fabrication (énergie grise). Pour trouver les meilleurs modèles: visitez www.topten.ch.

Important: la bonne taille. Lorsque vous achetez un réfrigérateur, vous choisirez un volume utile de 140 litres pour un ménage d'une à deux personnes, un volume de 200 à 250 litres pour trois à quatre personnes, au minimum 250 litres pour un ménage de cinq personnes et plus. Pour le congélateur, vous compterez un volume utile de 120 litres pour une à deux personnes. Pour les ménages plus grands, comptez environ 60 litres supplémentaires par personne.

Si vous disposez d'un congélateur, vous pouvez tout à fait vous passer d'un compartiment congélateur dans le frigo. Cela permet facilement d'économiser pour 20 à 40 francs d'électricité par année. Si vous ne disposez pas d'un congélateur, un appareil combiné pour la congélation et la réfrigération peut être utile, c. à d. un appareil à deux portes séparées, une pour chaque utilisation.

Les bahuts congélateurs consomment de manière générale un peu moins d'énergie que les armoires. Les dernières offrent néanmoins un peu plus de confort à l'utilisation grâce à leurs tiroirs.

Si l'on ne peut se passer d'air conditionné... Le bénéfice réel des petits climatiseurs est très variable et ne peut que difficilement être évalué, même en fonction des spécifications techniques. Dans le cas des appareils les plus simples (donc meilleur marché), les effets annexes (dégagement de chaleur, bruit) peuvent drastiquement diminuer le bénéfice escompté. L'étiquette énergie européenne pour les petits climatiseurs est en vigueur en Suisse depuis le 1^{er} juillet 2006. N'achetez que les appareils recommandés dans les listes topten (www.topten.ch). Tenez compte également de l'indice d'efficacité EER (rapport entre la puissance de refroidissement et la consommation d'électricité).

Les tuyaux pratiques les plus importants en un clin d'œil:

Concernant l'utilisation du réfrigérateur et du congélateur:

Les locataires dont le réfrigérateur n'a pas (encore) besoin d'être ou ne sera pas encore remplacé, peuvent agir efficacement au quotidien déjà en rangeant les aliments, la température n'étant pas la même à tous les étages du frigo.

Il est judicieux de stocker les aliments en fonction de leur besoin en réfrigération: tout en haut le lait, les produits de boulangerie précuits et les aliments portant la mention «à conserver au frais»; dans les étagères intermédiaires les fromages et les restes de mets; juste en-dessous dans la partie la plus froide les viandes, poissons et charcuteries; dans les tiroirs tout en bas les salades, les légumes et les fruits périssables. C'est dans la porte qu'il fait le moins froid: c'est la place idéale pour le beurre, les œufs, les sauces prêtes à l'emploi, les fines herbes et les jus.

La température idéale dans le réfrigérateur se situe entre + 5 et + 8°C. La température idéale dans le congélateur est de - 18°C. Plus on baisse la température, plus la consommation augmente: de 3 pour cent par degré!

Un thermomètre spécial pour le réfrigérateur et le congélateur n'est pas très honoreux, si toutefois il n'a pas été livré avec l'appareil.

Ouvrez les appareils le plus brièvement possible lors de leur utilisation.

Ne mettez pas de mets chauds à refroidir dans le frigo.

Dégelez les surgelés obligatoirement dans le frigo. Vous utilisez ainsi le froid du produit pour refroidir le frigo et dégelez en même temps les aliments avec ménagement.

Lorsqu'une couche de glace se forme dans le frigo ou dans le compartiment congélateur, la consommation d'électricité augmente immédiatement. La formation de glace ou de givre peut trahir des portes non étanches. Il est donc judicieux de vérifier les joints de temps en temps.

Lorsque vous placez les appareils, veillez à une bonne circulation de l'air.

Lorsque les appareils réfrigérants sont placés à côté de sources de chaleur telles que le chauffage, la cuisinière, le lave-vaisselle ou le lave-linge, ils consomment plus d'électricité. Il y a donc lieu d'éviter leur proximité ou de placer une isolation entre les deux. La place idéale est toujours un endroit frais, p. ex. la cave pour le congélateur. Pour chaque degré de plus en termes de température ambiante, le congélateur ou le réfrigérateur consommera 3 à 4 pour cent d'électricité en plus.

Lors d'une absence prolongée – voyage, vacances – retirez la fiche, videz le frigo et apportez les restes à votre voisin. Vous en profiterez pour dégivrer l'appareil. Mais n'oubliez pas de laisser la porte ouverte pour éviter la formation de moisissures!

Concernant l'air frais des espaces de vie et d'habitat:

Buvez régulièrement et en grande quantité des boissons tièdes (et non pas froides) – idéalement de la menthe ou de la verveine. Les deux plantes médicinales ont un effet rafraîchissant des plus agréables. **Accordez-vous** de temps à autre un bain de pieds tiède (et non pas glacé).

Maintenez la fraîcheur dans vos locaux par des moyens naturels. En été, la chaleur entre par les fenêtres que l'on ouvre pour aérer. Il est par conséquent judicieux d'aérer généreusement la nuit ou au petit matin. Lors des périodes de canicule, la température extérieure ne baisse qu'à la fin de la nuit et est la plus basse avant le lever du soleil.

Les volets, stores et jalousies constituent la meilleure protection contre le soleil au niveau des fenêtres. Les protections contre l'éblouissement à l'intérieur des fenêtres sont moins efficaces, quoiqu'utiles. Une maison bien isolée ou en maçonnerie solide sera plus fraîche en été qu'un bâtiment insuffisamment isolée. Un pare-soleil optimal devrait se trouver à l'extérieur des vitres, si non trop de chaleur pénétrera dans les locaux. Il devrait être clair ou réfléchissant afin de ne pas emmagasiner de la chaleur qui elle-même rayonnera vers l'intérieur. La protection contre le soleil sera idéalement dotée de fentes ou de lamelles. La lumière pourra ainsi passer à travers ce qui évitera d'allumer les lampes.

S'il fait simplement trop chaud, surtout ne vous ruez pas sur le meilleur marché des petits climatiseurs! Certains de ces appareils peuvent être inefficaces malgré de bons indicateurs pour la puissance de refroidissement. C'est le cas lorsque l'appareil dégage une grande partie de la chaleur inévitable vers l'intérieur de la pièce et non vers l'extérieur. La chaleur ne provient pas uniquement de l'extérieur, mais également de certains appareils présents à l'intérieur. Alors, éteignez tout ce qui n'est pas utilisé à l'instant.

Tout mouvement d'air crée une sensation de fraîcheur. Les ventilateurs de plafond, de table ou à pied baissent la «température ressentie» facilement de quelques degrés. Pour les quelques jours exceptionnels de canicule par année, de tels ventilateurs sont tout à fait utiles, relativement avantageux et ne consomment que peu d'énergie (puissance absorbée 20 à 50 fois plus faible que pour les petits climatiseurs).

La solution la plus simple est le ventilateur de table, éventuellement avec mécanisme de balayage. Il ne devrait pas absorber plus que 30 watts et devrait être silencieux. De grandes hélices à faible nombre de tours produisent moins de bruit. Beaucoup de modèles sont équipés de variateurs pour adapter la puissance.

Dans les pièces de plus de 2,5 mètres de haut, de grands ventilateurs de plafond tournant lentement sont indiqués. Ils sont cependant plus chers que les modèles de table, surtout ceux à nombre de tours réglable, ce qui est quasi indispensable. Etant donné que l'on ne peut les démonter facilement, leur présence ne doit pas être gênante en hiver.

Vous en apprenez davantage sur www.energieeffort.ch

ESB–EnergieEffort 2010/11

Version juillet 2010