

Fiche pratique économies d'énergie : l'éclairage

Comment se passer de la lumière ? Impossible mais on peut en revanche diviser le coût de l'éclairage par deux.

1) Adoptez des comportements économes

Eteignez la lumière en quittant une pièce ! C'est un geste simple qui prend peu de temps.

Remplacez vos halogènes et vos ampoules classiques par des lampes basse consommation. Elles consomment 5 fois moins d'électricité et durent 6 à 8 fois plus longtemps. Sachez qu'il existe aujourd'hui des halogènes haute efficacité. En récupérant une partie de l'énergie thermique qu'elles produisent, elles limitent leur consommation électrique (environ 30 % de moins qu'une lampe à incandescence classique). Elles sont cependant bien moins sobres que les LBC (classe énergétique C ou D). Elles produisent une belle lumière, analogue à celle des lampes à incandescence classiques. Elles sont assez durables : plus de 5 000 heures. Elles supportent sans problème les luminaires à variateur, et, mieux que les LBC, les basses températures : on peut donc les installer à l'extérieur.

Optimisez l'éclairage de vos lampes. Evitez les abat-jour sombres ou épais qui interceptent trop de lumière. Dépoussiérez régulièrement vos lampes et abat-jour.

Organisez votre aménagement intérieur. Essayez de bénéficier au maximum des apports de lumière naturelle là où vous en avez le plus besoin : canapé, bureau etc.

Habillez vos murs et plafonds de couleurs claires. Elles réfléchissent mieux la lumière et permettent de moins recourir à l'éclairage artificiel.

2) Et pour un meilleur confort visuel...

A chaque usage sa lampe ! Choisissez la puissance de la lampe en fonction de son usage et multipliez les points lumineux adaptés à chaque utilisation. Alors que les ampoules à incandescence fournissent toujours la même couleur lumineuse («blanc chaud»), les lampes fluocompactes et les LED offrent une vaste gamme de températures de couleur. Cet aspect a son importance. Une ampoule de 2700 kelvin (blanc chaud) est idéale pour éclairer un espace de détente. Au-dessus de 4000 kelvin (blanc froid), l'ampoule est mieux adaptée à un espace de travail.

Évitez les contrastes visuels trop forts qui fatiguent la vue. Regardez un écran dans le noir complet n'est pas bon pour les yeux.

Et les champs électromagnétiques ? En usage courant, **les champs électromagnétiques émis par les lampes fluocompactes respectent les recommandations internationales.** L'étude de l'ADEME mesurant l'exposition humaine aux champs électromagnétiques émis par les Lampes Fluorescentes Compactes, réalisée sur un échantillon de 300 modèles d'ampoule achetés dans le commerce, affirme que pour tous les modèles évalués, à une distance minimale de 30 cm, les mesures affichées respectent les recommandations internationales. En deçà de 30 cm, la méthodologie adoptée par cette étude ne permet pas de mesures fiables et donc de tirer des conclusions ; un protocole de mesures plus complexe est nécessaire. **L'ADEME recommande donc de respecter une distance minimale de 30 cm entre l'utilisateur et la lampe dans le cas d'une utilisation prolongée (poste de travail, lieu de repos).**

3) Que faire de ses lampes basse consommation usagées ou cassées ?

Rapportez vos LBC usagées en déchèterie ou en magasin. Les LBC ne doivent pas être jetées à la poubelle ni cassées parce qu'elles contiennent une faible quantité de mercure et qu'elles sont recyclables à 93%. Leur récupération évite des rejets nuisibles pour l'environnement et permet la récupération de leurs constituants qui vont être valorisés pour vivre une deuxième vie. En magasin, déposez-les dans les bacs de collecte appropriés (le distributeur a l'obligation de reprendre votre LBC usagée si vous lui achetez une LBC) ou apportez-les en déchèterie, en vous assurant qu'elle les accepte. La collecte des LBC est confiée à Récylum, l'éco-organisme agréé pour une élimination des lampes usagées respectueuse de l'environnement.

Des conseils en cas de casse. Si vous cassez une lampe basse consommation, vous ne courez pas de danger, car elle ne contient que 0,005 % de mercure mélangé au gaz inerte contenu dans le tube. Certaines LBC sont équipées d'un manchon qui évite la dispersion du mercure en cas de casse. Prenez malgré tout quelques précautions : aérez, ramassez les morceaux avec un balai et non un aspirateur, mettez-les dans un sac fermé et portez ce sac en déchèterie.

Source : www.ademe.fr