


Notre repère pour faire le bon choix



On veut tous une maison économe en ressources naturelles, en eau et en énergie. C'est bon aussi pour nos économies ! Pour aider nos clients à faire le bon choix, nous avons créé ce repère permettant de retrouver les produits qui réduisent l'impact de la maison sur l'environnement, toujours au meilleur prix.

Ce guide présente en détail les calculs réalisés ainsi que les gains potentiels en matière de consommation d'énergie et d'eau.



Réduire l'**impact de votre logement** sur l'environnement, **toujours au meilleur prix**, c'est plus facile avec notre repère 



Éléments de preuve pour les messages en magasin relatifs aux économies d'eau et d'énergie – France, 2026

Ce document présente les estimations d'économies réalisables dans un logement français type en 2026, en comparant l'usage de produits dits **performants** (faible consommation d'eau ou d'énergie) et de produits dits **standards**, sur la base d'hypothèses communes et explicitées. L'ensemble des calculs a été réalisé en **janvier 2026** en mobilisant les données disponibles à cette date. Les hypothèses retenues visent à fournir des ordres de grandeur robustes et comparables entre familles de produits.

Des **annexes** détaillent les sources utilisées, les données techniques des produits de référence et certaines méthodologies de calcul.

1. Economies d'eau

1.1 Méthodologie

Les estimations sont fondées sur :

- Les **débits annoncés par les fabricants**, permettant de distinguer produits performants et standards
- Un **prix moyen de l'eau en France** de 4,50 €/m³ (valeur observée en décembre 2025)
- Une **composition moyenne des foyers** de 2,15 personnes (donnée INSEE)
- Une **présence à domicile estimée à 310 jours par an**, cohérente avec les congés et week-ends hors domicile (base 356 jours moins 5 semaines de congés et 10 week-ends d'absence)
- Des **temps d'usage moyens**, issus de données publiques (voir annexes).

Les durées d'usage étant variables d'un foyer à un autre, celles retenues correspondent à une estimation prudente permettant de comparer objectivement les produits.

1.2 Mitigeur

Produits de référence

- **Mitigeur performant** : débit ≤ 6 L/min (ex. [GoodHome Maza](#) cf. annexe 2)
- **Mitigeur standard** : débit ≥ 10 L/min (ex. [Essebagno Essecross](#) cf. annexe 3)

Hypothèse d'usage

6 minutes par jour et par personne.

Résultat

Les calculs détaillés permettent de comparer clairement la consommation annuelle et les économies associées entre produit performant et produit standard.

Mitigeur	10L/min	6L/min	Différence
utilisation 6min / jour	60	36	-24
1 personne			-24
1 foyer (2,15 pers)			-52
hypothèse 310j / an (absent 5 semaines + 10 weekends / an)			
1 pers	18600	11160	-7440
2,15 pers			-15996
économies à 4,50€/m3 (prix constaté à Lille, Paris ou Marseille en janv 2025)			
1 pers			- 33,48 €
2,15 pers			- 71,98 €

1.3 Douche

Produits de référence

- **Douchette performante** : débit ≤ 8 L/min (ex. [GoodHome Tummel](#) cf. annexe 4)
- **Douchette standard** : débit ≥ 12 L/min (ex. [GoodHome Imelda](#) cf. annexe 5)

Hypothèse d'usage

Douche de 6 minutes par jour et par personne (donnée intermédiaire entre les usages constatées – voir sources en annexe 1 – et les usages recommandés par l'ADEME).

Résultat

Les économies d'eau et les économies financières associées sont établies à partir des débits mesurés et des hypothèses de temps d'usage.

douchette	12L/min	7L/min	Différence
douche de 6min	72	42	-30
1 personne			-30
2,15 pers			-65
hypothèses 1 douche / jour 310J/AN			
1 pers	26280	15330	-9300
2,15 pers			-19995
économies à 4,5€/m3			
1 pers			- 41,85 €
2,15 pers			- 89,98 €

1.4 Pack WC

Produits de référence

- **Performant** : double chasse 3 L / 4,5 L (ex. toilettes [GOODHOME CAVALLY](#) cf. annexe 6)
- **Standard** : simple chasse > 9 L (cf. sources en annexe 1)

Hypothèse d'usage

3 utilisations par jour et par personne, dont 2 utilisations de chasse réduite de 3L et 1 chasse complète de 4,5L ($2 \times 3 + 4,5 = 10,5$).

Résultat

Les gains reposent sur la différence de volume consommé par chasse, rapportée au nombre d'utilisations annuelles.

WC	cuvette 9L	cuvette 3/4,5L	Différence
utilisation 3fois/j	27	10,5	-17
1 personne			-17
2,15 pers			-35
hypothèses 3 fois par jour 310j / AN			
1 pers	9855	3832,5	-5115
2,15 pers			-10997
économies à 4,5€/m3			
1 pers			- 23,02 €
2,15 pers			- 49,49 €

2.1 Radiateurs électriques

Méthodologie

Les économies sont calculées pour un **logement type de 80 m²** chauffé à l'électricité (source SDES, 2020), utilisant un **thermostat intelligent programmable**, permettant un pilotage optimisé (ex. baisse nocturne), conformément aux recommandations ADEME (source ADEME, 2022).

Hypothèses

- Le coût du combustible de chauffage est basé sur les tarifs de référence ci-dessous (voir également les sources en annexe).
- Nous avons supposé qu'un logement français type est chauffé à l'électricité avec un rendement optimal, pour une surface habitable de 80 m² (les logements de cette surface étant le plus souvent chauffés à l'électricité, [source SDES, 2021](#)). Ceci suppose l'utilisation d'un thermostat intelligent programmable pour la régulation de tous les radiateurs électriques, par exemple pour abaisser la température la nuit ou lorsque les pièces sont inoccupées.
- Consommation annuelle moyenne d'énergie de chauffage électrique d'un ménage français type = 3 600 kWh par an ([source Selectra, 2023](#)).

Résultat

- Économies annuelles d'énergie réalisées grâce à l'installation d'un radiateur intégrant un thermostat programmable dans un logement français type = consommation annuelle moyenne d'énergie de chauffage d'un ménage français type x pourcentage d'énergie économisée grâce à l'installation d'un thermostat intelligent
- Pourcentage potentiel d'économies d'énergie grâce à l'installation d'un thermostat programmable = 15 % (source ADEME, 2022) soit 3 600 kWh x 0,15 = 540 kWh
- Économies annuelles = Énergie économisée annuellement (kWh) x Prix unitaire du combustible de chauffage
- Prix unitaire de l'électricité comme combustible de chauffage = 0,20 €/kWh (source EDF, 2025)
- **540 kWh x 0,20 €/kWh = 108 €**

2.2 Ampoules LED

Méthodologie

Les estimations portent sur la consommation totale d'une ampoule sur sa durée de vie complète, en comparant une ampoule classe A et une ampoule classe F.

Produits de référence

Ampoule de classe A – exemple type

- Consommation d'énergie pour 1 000 heures = 4 kWh pour 1 000 heures
- Durée de vie = 50 000 heures
- Consommation d'énergie par ampoule (kWh) = $4 \times 50 = 200$ kWh
- Prix de vente unitaire au 31 janvier 2026 : $16,90\text{€} / 3 = 5,63\text{€}$

Ampoule de classe F – exemple type

- Consommation d'énergie pour 1 000 heures = 9 kWh pour 1 000 heures
- Durée de vie = 25 000 heures
- Consommation d'énergie par ampoule (kWh) = $9 \times 25 = 225$ kWh
- Prix de vente unitaire au 31 janvier 2026 : 11,90€

Hypothèses

- Les économies d'énergie et de coûts sont calculées à partir du coût initial et des coûts d'utilisation du produit sur sa durée de vie estimée, fournis par le fabricant.
- Le coût de l'électricité par kWh et le prix de vente de l'ampoule sont basés sur les tarifs de référence. Prix de l'électricité : 0,20 €/kWh (source EDF 2025)

Résultat

- Économie d'énergie : 250 kWh sur 50 000 h (9 kWh pour 1 000 heures $\times 50$) - (4 kWh pour 1 000 heures $\times 50$) = $450 - 200 = 250$ kWh
- Economies en euro : 250 kWh $\times 0,20\text{€} = 50\text{€}$
- Coût d'achat pour 50 000 heures d'éclairage par ampoule classe F = 23,80 € ($11,90 \text{€} \times 2$) VS ampoule classe A = 5,63€
- Économie totale (achat + énergie) : $50 + (23,80 - 5,63) = \mathbf{68,17 \text{€}}$

2.3 Isolants – isolation des combles (300mm)

Méthodologie

Les calculs reposent sur un logement individuel type de 100 m², soit 50 m² de surface de combles, chauffé au gaz naturel.

- Les économies prévues ne tiennent pas compte des coûts initiaux d'installation ni d'entretien de l'isolation des combles.
- Le coût du combustible de chauffage est basé sur les tarifs de référence de la CRE (Commission de Régulation de l'Énergie).
- Les économies d'énergie sont basées sur une habitation type avec une surface de toiture de 50 m², elle-même calculée sur la base d'une maison individuelle type à deux étages de 100 m² (source [INSEE, 2022, p. 25](#)). Le calcul ne prend pas en compte les déperditions de chaleur dues à une isolation insuffisante ou aux courants d'air.

Produit de référence

Isolant 300mm combles perdus

- Coefficient U des combles isolés = 1 / Valeur R de l'isolation des combles (m²K/W)
- Valeur R (résistance thermique) = 7,5 m²K/W (selon le lien produit)
- 1 / 7,5 m²K/W = 0,13 W/m²K

Hypothèse

- Pour les calculs, nous avons supposé qu'une habitation française type est chauffée au gaz naturel (source [SDES, 2020](#)) et a un rendement optimal.
- On suppose également que l'isolation des combles a été correctement installée et couvre toute la surface des combles.

Résultat

- Économies d'énergie annuelles (kWh) = (Coefficient U des combles non isolés - Coefficient U des combles isolés) x Surface typique des combles (m²) x Degrés-jours de chauffage x (24 / 1000) (pour convertir les W en kWh)
- Coefficient U des combles non isolés = 1,7 W/m²K ([Energy Plus, 2007](#))
- Coefficient U des combles isolés = 0,13 W/m²K
- Surface typique des combles = 50 m² ([INSEE, 2022](#))
- Degrés-jours unifiés (DJU) = 1 537 ([SDES, 2024](#), DJU – Données annuelles nationales), avec une température de référence de 15 °C.
- ((1,7 - 0,13) x 50 m² x 1 537) x 0,024 = 2 895,7 kWh
- Prix unitaire du gaz naturel comme combustible de chauffage = 0,10337 €/kWh (CRE, octobre 2025)
- 2 895,7 kWh x 0,10337 €/kWh = **299,33 €**

Annexe 1

Sources utilisées pour la consommation d'eau

Durée moyenne pour une douche

Source	Contenu pertinent	Lien
<i>Mon Match Carbone</i> (2025)	Données 2025 : durée moyenne d'une douche en France ≈ 9 minutes . [monmatchcarbone.fr]	https://www.monmatchcarbone.fr/quel-est-le-temps-moyen-dune-douche-chez-une-femme/
<i>France Info selon enquête BVA</i> (2015)	Les Français restent 9 minutes en moyenne. Les Français restent 9 minutes sous la douche	https://www.franceinfo.fr/economie/les-francais-restent-9-minutes-en-moyenne-sous-la-douche_922471.html

Contenance moyenne d'un WC

Source	Contenu pertinent	Lien
<i>ConsoGlobe</i> (2012)	En moyenne 9 litres d'eau sont évacués à chaque chasse Consommation d'eau en France	https://www.planetoscope.com/consommation-eau/1359-consommation-d-eau-par-les-chasse-d-eau-des-wc-en-france.html
<i>Mes Dépanneurs</i> (2023)	Consommation moyenne entre 9L et 12L. MesDépanneurs.fr consommation d'une chasse d'eau	https://www.mesdepanneurs.fr/blog/consommation-chasse-eau

Modélisation pour la consommation d'un mitigeur

Usage	Nombre d'ouvertures/jour/personne	Durée moyenne (sec)	Justification
Lavage des mains	6	12 s	Moyenne OMS pour hygiène
Brossage dents	2	10 s	Le robinet n'est pas ouvert en continu
Cuisine (rinçage, lavage aliments, vaisselle rapide)	6	25 s	Cuisine familiale standard
Divers (remplissage bouteille, nettoyage ponctuel)	2	10 s	Variabilité faible

Soit un total par jour et par personne de $6 \times 12 + 20 + 6 \times 25 + 20 = 262$ secondes (soit 4 minutes et 22 secondes) ou pour un foyer de **2,15 personnes**, un total de 563 secondes (soit 9 minutes et 23 secondes).

Composition moyenne d'un foyer en France : 2,15 personnes (source [INSEE, 2022](https://www.insee.fr/fr/statistiques/2381486#tableau-figure1_radio1))

https://www.insee.fr/fr/statistiques/2381486#tableau-figure1_radio1

Annexe 2

Produit de référence : mitigeur performant

Informations sur le produit : Mitigeur de lavabo GoodHome Maza

Spécifications techniques

Type d'article	Mitigeur mécanique pour lavabo et bidet
Marque	GoodHome
Gamme	Maza
Type de robinet	Mitigeur
Matière	Zinc
Finition	Brillant
Effet	Effet chromé
Couleur	CHROME
Mode d'ouverture	Mitigeur
Type de fermeture	Fermeture manuelle
Mousseur anticalcaire	Sans mousseur anticalcaire
Évacuation comprise	Bonde incluse
Flexible fourni	Flexible fourni
Longueur du flexible	450mm
Taille de connexion	17mm
Débit d'eau à 3 bar	5.5L/min
Débit d'eau à 3bar sans réducteur de débit (en L/min)	13.8L/min
Distance entre le bec et la base (en mm)	104mm
Réducteur de débit	Mousseur remplaçable
Diamètre (cm)	4cm
Largeur (cm)	4.5cm
Profondeur (cm)	13.7cm
Hauteur (cm)	14.3cm
Classification des économies d'eau	A : 4–6 L/min

Réglementations des eaux	ACS
Raccords et fixations inclus	Raccords et fixations inclus
Inclus	1 mitigeur de lavabo, 1 rosace, 2 flexibles, 1 kit de fixation, 1 bonde clic-clac, 1 kit d'outils 4 en 1, 1 notice
Norme	EN 817
Garantie fabricant	10 ans
Type de pack	À l'unité
Quantité par pack	1
Poids net (kg)	0.95kg
Référence produit	5059340725376

Annexe 3

Produit de référence : mitigeur standard

Informations sur le produit : Mitigeur de lavabo noir Essebagno Essekross

Spécifications techniques

Type d'article	Mélangeur pour lavabo et bidet
Marque	Essebagno
Gamme	Essekross
Type de robinet	Mélangeur
Taille	Haut
Matière	Laiton et zinc
Couleur	Noir
Mousseur anticalcaire	Avec mousseur anticalcaire
Évacuation comprise	Bonde incluse
Flexible fourni	Flexible fourni
Débit d'eau à 3 bar	12.2L/min
Distance entre le bec et la base (en mm)	205mm
Diamètre (cm)	6.5cm
Largeur (cm)	20.5cm
Profondeur (cm)	12.3cm
Hauteur (cm)	28.6cm
Garantie fabricant	5 ans
Quantité par pack	1
Disponibilité des pièces détachées	5 ans pour les pièces détachées indispensables
Référence produit	3661109017336

Annexe 4

Produit de référence : douchette performante

Informations sur le produit : Douchette 3 jets chrome Goodhome Tummel

Spécifications techniques

Type d'article	Douchette sans flexible
Marque	GoodHome
Gamme	Tummel
Matière	Plastique ABS
Couleur	CHROMÉ
Forme du produit	Rond
Effet	Effet chromé
Hauteur (cm)	3cm
Longueur (cm)	24.3cm
Débit d'eau à 3 bar	6.92L/min
Garantie fabricant	5 ans
Résistance au tartre	Résistant au calcaire
Conseils d'entretien	Passez un chiffon humide sur le produit après utilisation
Débit	983.4L/hr
Référence produit	5059340584430

Annexe 5

Produit de référence : douchette standard

Informations sur le produit : douchette 5 jets chromé GoodHome Imelda

Spécifications techniques

Type d'article	Douchette sans flexible
Marque	GoodHome
Gamme	Imelda
Matière	Plastique
Forme du produit	Rond
Effet	Effet chromé
Hauteur (cm)	292cm
Poids net (kg)	0.25kg
Profondeur (cm)	4.3cm
Diamètre (cm)	15cm
Débit d'eau à 3 bar	18.6L/min
Compatibilité	Adaptée pour tous les systèmes de douche
Inclus	1 rondelle
Garantie fabricant	5 ans
Résistance au tartre	Résistant au calcaire
Conseils d'entretien	Il est recommandé de ne pas utiliser d'éponges à récurer ou de produits abrasifs pour le nettoyage. Il est également conseillé de ne pas utiliser des détergents contenant des solvants ou des acides, des détartrants, du vinaigre et des détergents contenant de l'acide acétique
Débit	18.6L/min
Référence produit	3663602300441

Annexe 6

Produit de référence : pack WC performant

Spécifications techniques

Type d'article	Pack WC à poser
Marque	GoodHome
Gamme	Cavally
Quantité par pack	1
Matière	Céramique
Matière de l'abattant WC	Duroplast
Couleur	Blanc
Finition de l'abattant WC	Satiné
Forme du produit	Rond
Type de bride	Sans bride
Hauteur (cm)	79cm
Largeur (cm)	37cm
Profondeur (cm)	63.5cm
Diamètre de la sortie	102mm
Poids net (kg)	40.6kg
Inclus	Inclus : 1 cuvette WC, 1 réservoir, 1 abattant WC avec frein de chute, 1 chasse d'eau, 1 kit de fixation au sol, 1 notice
Garantie fabricant	10 ans
Raccords et fixations inclus	Raccords et fixations inclus
Fermeture de l'abattant WC	Frein de chute
Fermeture amortie	Abattant avec amortisseur de fermeture
Sens de sortie	Sortie verticale
Chasse double flux	3L/4,5L
Référence produit	5063022514660

Annexe 7

Sources utilisées pour la consommation d'énergie

SDES

[Les énergies de chauffage des ménages en France métropolitaine | Données et études statistiques](#)

[Tableau de suivi de la rénovation énergétique dans le secteur résidentiel | Données et études statistiques](#)

ADEME

[Comment installer un thermostat programmable ? | Agir pour la transition écologique](#)

<https://agirpoulatransition.ademe.fr/particuliers/amenager-maison/reover/installer-thermostat-programmable>

<https://agirpoulatransition.ademe.fr/particuliers/maison/chauffage/reduire-facture-chauffage-thermostat-programmable?>

Selectra

[Consommation radiateur électrique : calcul kWh et tarif en euros](#)

<https://climate.selectra.com/fr/renovation-energetique/radiateur-electrique/consommation>

EDF

[Grille_prix_Tarif_Bleu.pdf](#)

https://particulier.edf.fr/content/dam/2-Actifs/Documents/Offres/Grille_prix_Tarif_Bleu.pdf

Chiffres du logement

<https://www.statistiques.developpement-durable.gouv.fr/edition-numerique/chiffres-cles-du-logement/pdf/pages/partie2/partie2.pdf>

SDES, 2024,

<https://www.statistiques.developpement-durable.gouv.fr/indice-de-rigueur-degres-jours-unifies-aux-niveaux-national-regional-et-departemental?>

Prix de l'énergie selon la CRE

<https://www.cre.fr/consommateurs/prix-reperes-et-references/prix-repere-de-vente-de-gaz-naturel-a-destination-des-clients-residentiels.html#:~:text=0.07071-,0.10337,-Price%20per%20kWh>

Annexe 8

Produits de référence : ampoules LED classe A – pack de 3 ampoules

Spécifications techniques

Type d'article	Ampoule LED standard E27 vendue par 3
Marque	Jacobsen
Type d'ampoule	A60 Standard
Type de culot	E27
Type de filament	Linéaire
Watts	3.8W
Technologie d'éclairage	LED à filament
Couleur d'éclairage	Blanc chaud
Lumens	806lm
Puissance équivalente	60W
Température de couleur	2700K
Durée de vie	50000h
Intensité variable	sans variateur d'intensité
Diamètre (cm)	6cm
Largeur (cm)	6cm
Hauteur (cm)	10.4cm
Classe énergétique après 2021	A
Garantie fabricant	10 ans
Type de pack	Paquet
Quantité par pack	3
Poids net (g)	33g
Référence produit	5059340959276

CASTORAMA France

Parc d'activités

59175 Templemars

www.castorama.fr