

LE BON *éclairage*

Chaque famille utilise en moyenne 25 ampoules. Voici quelques conseils pour choisir la bonne ampoule pour chaque pièce, gagner en confort et économiser en électricité.



LES TYPES D'AMPOULES

Aujourd'hui, on ne vend plus de lampes à incandescence et halogènes, trop gourmandes en énergie. Remplacez-les au fur et à mesure par des ampoules à basse consommation et longue durée de vie.

- **Les tubes fluorescents « néon »**

fonctionnent sur le même principe que les ampoules basse consommation. Leur éclairage peut être blanc ou coloré.

- **Les lampes basse consommation ou fluocompactes**

- plus chères que les ampoules classiques- réduisent nettement votre consommation d'électricité (jusqu'à 80%) et durent jusqu'à 7 fois plus longtemps.

Elles s'allument progressivement et sont donc plus adaptées aux pièces qui restent longtemps allumées.

- **Les LED** ont un prix d'achat élevé mais elles consomment jusqu'à 90 % d'énergie en moins et durent jusqu'à 25 ans.

On en trouve plusieurs sortes :

- **Les LED à filament** qui ressemblent aux anciennes lampes à incandescence

- **Les OLED** (organic LED) qui produisent une lumière plus diffuse et étendue

- **Les smart LED connectées** qui transmettent des informations pour lancer de la musique, changer de couleur, baisser d'intensité via un smartphone.

NE CHOISISSEZ PLUS VOS AMPOULES EN WATTS

Maintenant ce sont les lumens (lm) qui comptent : plus ils sont élevés, plus la lampe émet de lumière. Retenez ces équivalences.

Puissance d'une lampe à incandescence (en watts)	Lumens pour obtenir une lumière équivalente
15	130
25	240
40	440
60	750
75	990
100	1420
150	229

RECYCLEZ VOS AMPOULES DANS LES BACS DE TRI DES REVENDEURS : PARCE QUE ELLES SONT RECYCLABLES À 93 % ET QUE LES FLUOCOMPACTES CONTIENNENT DU MERCURE.

LE BON éclairage



CHOISIR LA TEMPÉRATURE DE LA LUMIÈRE

Lumière chaude ou lumière froide peuvent créer l'ambiance d'une pièce. Reposante (chambre, séjour) ou dynamique (cuisine, salle de bains), choisissez la couleur de vos ampoules selon l'usage de la pièce. Cette « température » est indiqué **en kelvins (K)** :

- du **blanc « chaud »** qui paraît plus « jaune » : **moins de 3300 K**
- en passant par le **blanc « neutre »** : **3300 à 5300 K**
- au **blanc « froid »** qui paraît plus « bleu » : **plus de 5300 K**

Le saviez-vous ?

La lumière du jour correspond à une température de 5000 K environ.

Des gestes simples

- Les lampes basse consommation ou **fluocompactes dégagent des ondes électromagnétiques**. Il est recommandé de garder 30 cm de distance en cas d'utilisation prolongée (bureau, chevet).
- **Ne laissez pas allumées de lumières inutiles**, vous économiserez de l'électricité.
- **Dépoussiérez régulièrement vos ampoules** pour gagner en intensité lumineuse. Une ampoule sale produit entre 25 et 40 % d'éclairage en moins.

Ophéa chasse le gaspillage

Pour économiser l'électricité dans les parties communes, Ophéa a progressivement remplacé ses ampoules à incandescence par des ampoules basse consommation et mis en place des minuteries ou détecteurs de présence, y compris pour l'éclairage extérieur, dans tous ses bâtiments.

DÉCODER L'ÉTIQUETTE DES AMPOULES

L'efficacité énergétique :
la majorité des lampes fluocompactes et des LED sont classées A+.

Les plus efficaces : A++

La température de la lumière en kelvins (K)



La puissance en watts
L'intensité en lumens