Publié sur *écoconso* (https://www.ecoconso.be.)

BIEN CHOISIR SES PLAQUES DE CUISSON POUR ÉCONOMISER L'ÉNERGIE

COMPARATIFS PRODUITS

[*mise à jour : 11/2018*]

Quelles plaques de cuisson sont les plus économes en énergie : les taques au gaz, à induction ou vitrocéramiques ?

Taques de cuisson au gaz, à induction ou vitrocéramiques ? C'est le choix à faire lorsqu'on équipe sa (nouvelle) cuisine. Mais quel est l'équipement le plus économe en énergie ? On compare les différents types de plaques de cuisson.

Sommaire :

- Les taques au gaz : le meilleur choix si on est raccordé au gaz
- Les taques à induction : le meilleur choix si on veut de l'électrique
- Les taques vitrocéramiques
- Les taques en fonte
- Les bons gestes pour économiser

- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Si on est raccordé au gaz, **l'idéal, ce sont les plaques au gaz**. Si on préfère l'électrique, on se tourne vers les taques à induction.

L'illustration ci-dessous compare les différents systèmes de cuisson :

Gaz	Induction	Vitrocéramique (Radiant)	Fonte
Energie nécessaire pour chauffer 1,5 litre d'eau de 20 à 95°C *:			
295 Wh	162 Wh	233 Wh	252 Wh
Energie primaire (x 2,58 pour l'électricité) :			
295 Wh	418 Wh	601 Wh	650 Wh
Consommation moyenne par an **:			
600 kWh	300 kWh	400 kWh	400 kWh
Coût moyen par an :			
36 €	75 €	100 €	100 €
Coût d'achat **:			
300 €	900 €	500 €	150 €

Sources : *ADEME et **Test-Achats

L'induction est l'option la plus rapide. Elle consomme aussi 30 à 40% d'énergie en moins que les autres systèmes électriques (vitrocéramique et taques en fonte).

À première vue, le gaz semble gourmand en énergie. Mais c'est le système qui utilise le moins d'énergie primaire.

En quoi est-ce important ? L'électricité doit être produite à partir d'une autre source. Quand ce sont des grandes centrales thermiques (au charbon, au gaz ou au fioul), le rendement est médiocre : au mieux 55% avec une turbine gaz-vapeur. Cela signifie que presque la moitié de l'énergie est perdue en chaleur au lieu d'être transformée en électricité. Avec une centrale nucléaire, le rendement est encore plus mauvais : 33%, soit deux tiers de l'énergie perdus en chaleur. En d'autres termes, quand on utilise 1 kWh d'électricité chez soi, on a dû injecter 2,58 kWh d'autre chose dans une centrale pour le produire. Mieux vaut donc utiliser directement le gaz pour la cuisson que de le faire passer dans une centrale pour produire de l'électricité.

Si possible, on réserve donc l'électricité aux électroménagers, appareils électroniques, éclairage. Et on l'évite pour le chauffage, la production d'eau chaude et la cuisson, à moins d'avoir des systèmes très efficaces (pompe à chaleur, taques à induction…) et/ou de produire son électricité avec des énergies renouvelables (en achetant de l'électricité verte ou en ayant des panneaux photovoltaïques.

Les taques au gaz : le meilleur choix si on est raccordé au gaz

Quand on se chauffe au gaz, on a tout intérêt à cuisiner au gaz également car on bénéficie d'un **tarif avantageux**. Du point de vue énergétique, la cuisson sur plaque au gaz est le plus rationnel : cela consomme **peu d'énergie primaire**.

Les taques au gaz ont l'avantage d'être **très réactives** : elles chauffent très vite et refroidissent dès que le gaz est coupé. Pour la maîtrise de la cuisson, c'est idéal.

Par contre le gaz peut faire peur à cause des risques d'explosion et d'intoxication au monoxyde de carbone. Mais on peut facilement éviter tout problème, surtout avec un appareil neuf :

- Avec les systèmes modernes, si la flamme s'éteint accidentellement, l'arrivée de gaz se coupe instantanément.
- Quant au monoxyde de carbone, il résulte d'une mauvaise combustion due à un manque d'oxygène. On veille donc à ce que la cuisine soit suffisamment aérée. Et **on utilise la hotte** à chaque cuisson.

Dans tous les cas, on entretien soigneusement sa cuisinière pour que la combustion soit optimale. On doit toujours avoir une belle flamme bleue.

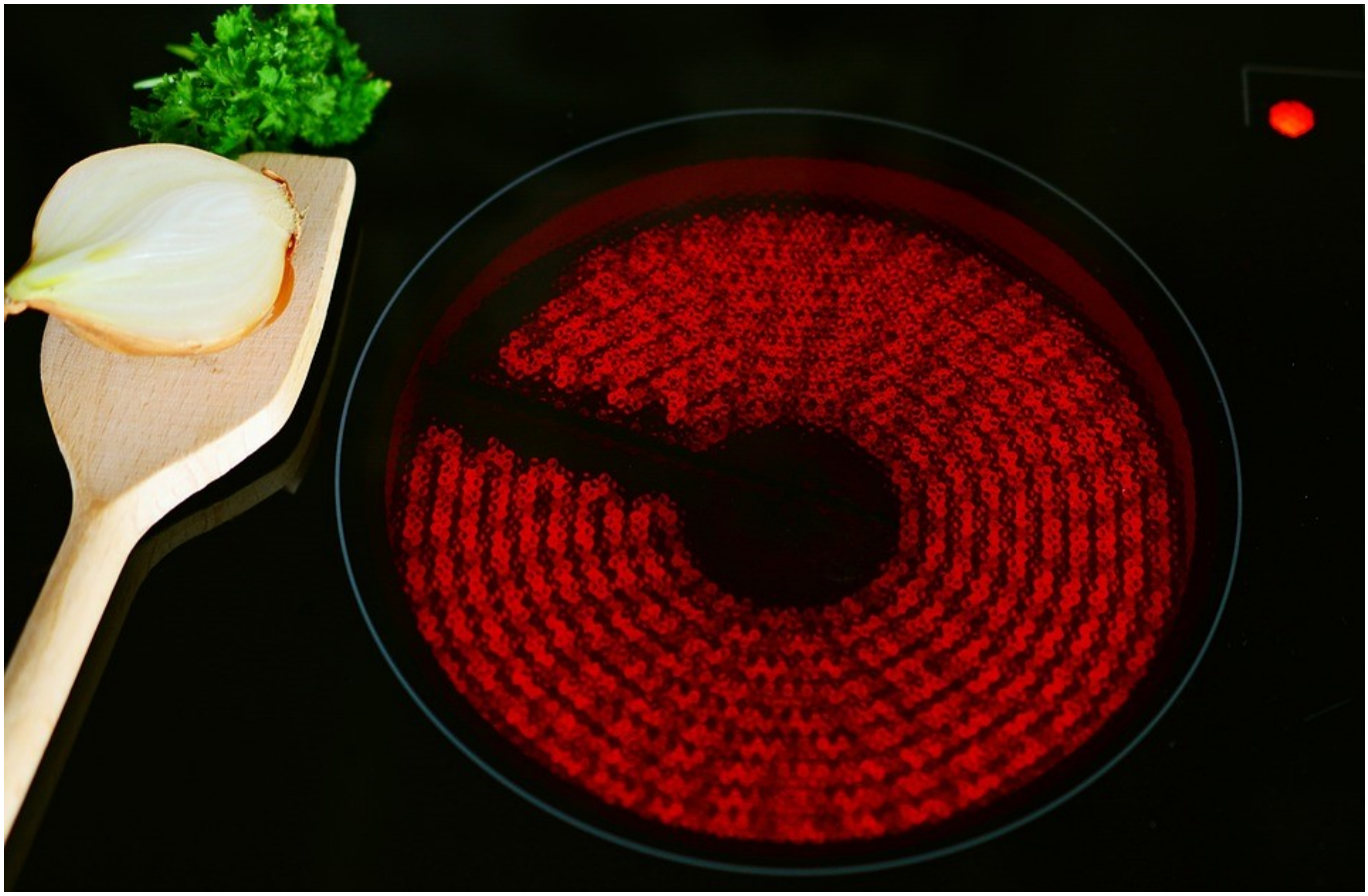
Les taques à induction : le meilleur choix si on veut de l'électrique

C’est une version améliorée des plaques électriques classiques : elles fonctionnent avec un champ magnétique qui chauffe le fond de la casserole.

Par rapport aux taques en fonte et aux vitrocéramiques elles **consomment 30 à 40% d’électricité en moins**.

Les taques à induction sont aussi **très réactives**. Par contre, elles nécessitent d’utiliser des **casseroles adaptées**, au fond aimanté. Ce qui peut signifier remplacer toute sa batterie de cuisine…

Les taques vitrocéramiques



Les plaques vitrocéramiques sont constituées d’une vitre sous laquelle l’élément chauffant est une puissante lampe halogène, un filament en tungstène (foyer radiant) ou les deux.

Les foyers radiants conviennent mieux aux cuissons longues tandis que les halogènes montent vite en température et permettent les cuissons vives. En associant les deux systèmes, on dispose d’une plus grande flexibilité d’utilisation.

Les taques en fonte

C’est la version la plus ancienne des plaques électriques.

Elles ont une grande inertie et **ce sont celles qui consomment le plus**.

Les bons gestes pour économiser

Dans tous les cas, on peut adopter quelques bonnes habitudes pour économiser l'énergie :

- **Mettre un couvercle sur ses casseroles** : cela diminue le temps de chauffe et la consommation.
- Avec les taques électriques, utiliser des casseroles avec un fond parfaitement plat.
- Utiliser la casserole sur le **foyer du bon diamètre**. Si la casserole est trop large, cela va chauffer moins vite. Et si la casserole est plus petite, l'énergie part sur le côté et est gaspillée.

Pour aller plus loin

- 10 choses à faire pour économiser l'énergie chez soi
- Comment bien choisir ses gros appareils électroménagers ?
- 7 astuces pour manger bio et pas cher

Liens
[1] mailto:jmoerman@ecoconso.be
[2] https://www.ecoconso.be./fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus
[3] http://www.ecoconso.be/fr/content/quel-fournisseur-delectricite-est-le-plus-vert
[4] http://www.ecoconso.be/fr/content/est-ce-rentable-dinstaller-des-panneaux-photovoltaiques
[5] http://www.ecoconso.be/fr/content/10-choses-faire-pour-economiser-lenergie-chez-soi
[6] http://www.ecoconso.be/fr/content/8-conseils-pour-bien-choisir-ses-gros-appareils-electromenagers
[7] http://www.ecoconso.be/fr/content/7-astuces-pour-manger-bio-et-pas-cher

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons