

KIT

# Maîtrisez votre énergie

Le guide complet pour comprendre votre facture,  
éviter les erreurs et payer moins cher

---

Par Laura Mahdada Courtière en énergie  
indépendante · Energie Insider · Tours (37)

# Sommaire

---

- 01** Comprendre votre facture d'énergie  
Décryptez chaque ligne sans jargon

---

- 02** Les 7 erreurs qui coûtent cher  
Identifiez ce qui vous fait perdre de l'argent

---

- 03** Checklist — Changer de fournisseur  
Étape par étape, sans risque ni coupure

---

- 04** Guide spécial TPE & artisans  
Ce que les pros doivent absolument savoir

---

- 05** Lexique énergie  
30 termes clés traduits en langage simple

---

- Bonus** Vos 3 actions immédiates  
Ce que vous pouvez faire dès aujourd'hui

---

# 01

## Comprendre votre facture d'énergie

Chaque ligne expliquée — sans jargon, sans prise de tête.

Votre facture d'électricité ou de gaz peut sembler complexe. Pourtant, elle obéit à une logique simple, une fois qu'on sait la lire. Voici les éléments clés que vous y retrouvez.

### La structure d'une facture électricité

#### Abonnement (part fixe)

C'est le coût mensuel de base lié à votre puissance souscrite. Vous le payez que vous consommiez ou non. Il représente généralement 20 à 30% de votre facture.

#### Consommation (part variable)

Le coût réel de l'électricité que vous avez utilisée, calculé en kWh. C'est la partie sur laquelle vous pouvez agir en changeant vos habitudes.

#### TURPE

Tarif d'Utilisation des Réseaux Publics d'Electricité. C'est le prix que vous payez pour transporter l'électricité jusqu'à chez vous via les réseaux d'Enedis. Identique pour tous les fournisseurs.

#### Taxes (CTA, CSPE, TVA)

Elle sert spécifiquement à financer les droits à la retraite des personnels relevant du régime des Industries Électriques et Gazières (IEG), comme les employés d'EDF, d'Enedis ou de GRDF.

La CSPE finance les énergies renouvelables et les tarifs sociaux.

La TVA est de 20% sur l'abonnement et la consommation.

#### Contribution au service public (CSPE)

Taxe reversée à l'État pour financer le développement des énergies renouvelables et la péréquation tarifaire dans les DOM-TOM.

✓ Astuce : sur votre facture, cherchez la ligne 'Puissance souscrite'. Elle est souvent mal calibrée et représente un surcoût inutile. Module 2 explique comment l'optimiser.

### Les options tarifaires

Deux grandes options existent pour les particuliers et TPE :

Option	Principe	Idéal pour	Attention
Base	Prix unique du kWh 24h/24	Consommation régulière toute la journée	Vérifier que l'on ne consomme pas naturellement sur HC
HP/HC	2 prix : Selon horaires défini par enedis	Consommation à plus de 30/35% en HC	Respecter les horaires fournies par Enedis

## Comprendre votre facture gaz

La facture de gaz est structurée de façon similaire. Les points clés à connaître :

- Le gaz est facturé en kWh mais mesuré en m<sup>3</sup> — votre compteur affiche des m<sup>3</sup>, votre fournisseur convertit en kWh via un coefficient de conversion.
- L'abonnement varie selon votre calibre de compteur (B0, B1, B2I...) — vérifiez que votre calibre correspond bien à votre consommation réelle.
- Les taxes représentent souvent 35 à 45% de votre facture gaz — TICGN, CTA, TVA. Certaines entreprises peuvent obtenir des taux réduits.

✓ Bon à savoir : changer de fournisseur d'énergie est totalement GRATUIT et sans coupure. C'est le nouveau fournisseur qui s'occupe de résilier l'ancien contrat à votre place.

# 02

## Les 7 erreurs qui coûtent cher

Identifiez ce qui vous fait perdre de l'argent chaque mois.

Ces 7 erreurs sont commises par la majorité des consommateurs — particuliers comme professionnels. Chacune peut vous coûter entre 50€ et plusieurs centaines d'euros par an.

### Erreur n°1 — Une puissance souscrite trop élevée

**Le problème :** La puissance souscrite (en kVA) détermine votre abonnement. Beaucoup de foyers et de TPE ont une puissance surdimensionnée par rapport à leur consommation réelle. Résultat : vous payez un abonnement trop cher chaque mois. ( Cela représente plus 50% des foyers ! )

**La solution :**

Vérifiez votre puissance souscrite sur votre facture. Pour un logement standard de 3-4 pièces sans électroménager gourmand, 6 kVA suffisent souvent. Pour une TPE légère, 9 kVA peuvent suffire.

■ **Économie potentielle : 50 à 150€/an**

### Erreur n°2 — Ne pas connaître son prix au kwh

**Le problème :** La plupart des gens paient un prix du kwh trop élevé par méconnaissance. Pour mieux le comprendre, le prix au kwh de votre électricité, c'est comme le prix au kg de vos patates. Ne connaissant pas cette subtilité énormément de ménage souscrive à des contrats avec un prix plus élevé et/ou alors fluctuant.

**La solution :**

Comparez les offres du marché régulièrement ( tout les 6 mois ), notamment lors du renouvellement de contrat.

■ **Économie potentielle : 100 à 300€/an**

### Erreur n°3 — Ne pas profiter des heures creuses

**Le problème :**

Si vous avez l'option HP/HC mais que vous n'adaptez pas vos usages, vous payez le tarif HP sans profiter du tarif HC. Pire : si moins de 30% de votre conso est en HC, l'option de base serait plus avantageuse.

### La solution :

Programmez vos appareils gourmands (lave-linge, lave-vaisselle, chauffe-eau) sur les plages HC. Vérifiez vos plages horaires HC sur votre facture — elles varient selon les zones.

■ **Économie potentielle : 80 à 200€/an**

---

## Erreur n°4 — Ignorer les taxes récupérables (pour les pros)

### Le problème :

Les TPE et artisans peuvent récupérer tout ou partie de la TICPE et de la TICGN sous certaines conditions. La plupart ne le savent pas et laissent cet argent à l'État chaque année.

### La solution :

Renseignez-vous sur votre éligibilité aux taux réduits de TICGN (gaz) et TICPE. Un courtier en énergie peut vous aider à constituer les dossiers de remboursement.

■ **Économie potentielle : 100 à 500€/an selon consommation**

---

## Erreur n°5 — Ne jamais lire sa facture

### Le problème :

Les erreurs de facturation existent — mauvais relevé de compteur, mauvaise puissance appliquée, double facturation... Si vous ne lisez pas votre facture, vous ne les détectez jamais.

### La solution :

Prenez 5 minutes par facture pour vérifier le relevé de compteur, la puissance souscrite et les montants par rapport au mois précédent. Une anomalie se détecte vite.

■ **Économie potentielle : variable, mais des erreurs de 100 à 500€ existent**

---

## Erreur n°6 — Rester dans un contrat bloqué trop longtemps

### Le problème :

Certains contrats à prix fixe ont des clauses de tacite reconduction. Si vous ne les résiliez pas à temps, vous repartez pour 1 ou 2 ans au même prix, même si le marché a baissé.

### La solution :

Notez dans votre agenda la date d'échéance de votre contrat (visible sur la facture). Commencez à comparer 2 à 3 mois avant la fin pour ne pas manquer la fenêtre.

■ **Économie potentielle : 100 à 400€/an**

## Erreur n°7 — Ne pas adapter sa puissance lors d'un déménagement

### Le problème :

Lors d'un emménagement, beaucoup reprennent la puissance laissée par le précédent occupant sans vérifier si elle correspond à leurs besoins. C'est souvent une puissance surdimensionnée.

### La solution :

Lors de chaque emménagement, faites le point sur vos équipements et demandez une adaptation de puissance. C'est gratuit et immédiat chez la plupart des fournisseurs.

■ **Économie potentielle : 60 à 150€/an**

---

# 03

## Checklist — Changer de fournisseur

Suivez ces étapes dans l'ordre. Vous ne risquez ni coupure, ni frais.

✓ Rappel important : changer de fournisseur est 100% gratuit, sans coupure et sans intervention technique. Le nouveau fournisseur résilie l'ancien contrat à votre place.

### PHASE 1 — AVANT DE CHANGER

- Relevez votre numéro PDL (électricité) ou PCE (gaz)
- Trouvez votre consommation annuelle en kWh (sur votre dernière facture)
- Notez votre puissance souscrite actuelle (en kVA)
- Identifiez votre option tarifaire actuelle (Base, HP/HC, etc.)
- Vérifiez la date de fin de votre contrat actuel (clause de résiliation)
- Comparez au moins 3 offres via un comparateur ou un courtier indépendant

### PHASE 2 — CHOISIR LA BONNE OFFRE

- Vérifiez si l'offre est à prix fixe ou indexé — et pour combien de temps
- Lisez les conditions de résiliation anticipée (frais éventuels)
- Vérifiez si l'électricité proposée est verte (et si c'est important pour vous)
- Comparez le coût total annuel estimé, pas seulement le prix du kWh
- Vérifiez la note service client du fournisseur (Trustpilot, avis Google)

### PHASE 3 — SOUSCRIRE

- Souscrivez en ligne ou par téléphone — munissez-vous de votre PDL/PCE
- Fournissez votre relevé de compteur du jour de souscription
- Conservez la confirmation de souscription (email ou courrier)
- NE résiliez PAS vous-même votre ancien contrat — le nouveau fournisseur le fait

### PHASE 4 — APRÈS LE CHANGEMENT

- Vérifiez que vous recevez bien votre première facture du nouveau fournisseur
- Confirmez que l'ancien fournisseur a bien clôturé votre compte
- Vérifiez le montant du solde de clôture (remboursement ou dernier paiement)
- Notez la nouvelle date d'échéance de votre contrat dans votre agenda
- Programmez un rappel 3 mois avant la fin pour recomparer

✓ Pour les TPE : pensez à vérifier que votre nouveau fournisseur propose bien des offres professionnelles (tarification adaptée aux profils C4/C5 ou T3/T4). Une offre particulier sur un compteur pro peut créer des complications.

# 04

## Guide spécial TPE & artisans

Ce que les professionnels doivent absolument savoir— et que personne ne leur dit.

En tant que professionnel, votre facture d'énergie est plus complexe qu'un particulier et les enjeux financiers sont plus importants. Voici ce que vous devez maîtriser.

### Êtes-vous au Tarif Bleu ou en offre de marché ?

Depuis 2021, le Tarif Réglementé professionnel a été supprimé pour la plupart des pros. Seules les TPE de moins de 10 salariés avec un CA inférieur à 2M€ et une puissance souscrite inférieure ou égale à 36 kVA peuvent encore y accéder (depuis la loi du 11 avril 2024).

#### Vérifiez votre éligibilité au Tarif Bleu TPE

Moins de 10 salariés · CA ou bilan < 2M€ · Puissance souscrite ≤ 36 kVA

Si vous remplissez ces 3 critères, vous pouvez bénéficier du Tarif Bleu EDF comme référence. Mais attention : ce n'est pas forcément le moins cher du marché !

### Comprendre votre profil de consommation

Contrairement aux particuliers, les professionnels sont classés selon des profils qui déterminent les offres auxquelles ils ont accès :

Profil	Puissance	Exemples	Accès
C5 / T3	≤ 36 kVA	Artisans, boutiques, restaurants	Offres standard + Tarif Bleu si éligible
C4 / T4	36 à 250 kVA	PME, hôtels, grandes surfaces	Offres de marché uniquement
C3 et +	> 250 kVA	Industries, grandes entreprises	Appels d'offres, contrats sur mesure

### Les taxes que les pros peuvent réduire

Contrairement aux particuliers, certains professionnels peuvent bénéficier de taux réduits ou d'exonérations sur certaines taxes. Vérifiez votre éligibilité :

#### TICGN (Gaz)

Taxe Intérieure de Consommation sur le Gaz Naturel. Les entreprises fortement consommatrices ou ayant des usages spécifiques (process industriel, chauffage de serres...) peuvent obtenir des taux réduits.

### **TICPE / CSPE (Électricité)**

Contribution au Service Public de l'Électricité. Certaines industries électro-intensives ou entreprises exposées à la concurrence internationale bénéficient de réductions significatives.

### **CTA (Contribution Tarifaire d'Acheminement)**

Partiellement récupérable dans certains cas. Un courtier ou un comptable spécialisé peut identifier vos droits.

✓ Le conseil d'Énergie Insider : si vous n'avez jamais vérifié votre éligibilité aux taux réduits de taxes, c'est probablement de l'argent qui dort. Un audit d'énergie de 30 minutes peut identifier des économies immédiates sur votre prochain contrat.

## **3 réflexes à avoir avant chaque renouvellement de contrat**

- **Réflexe 1** : Anticipez 3 mois avant la fin
- **Réflexe 2** : Demandez plusieurs devis en même temps pour mettre les fournisseurs en concurrence
- **Réflexe 3** : Vérifiez que votre puissance souscrite est encore adaptée à votre activité actuelle

# 05 Lexique du monde de l'énergie

30 termes clés traduits en langage simple.

Le monde de l'énergie a son propre vocabulaire.

Voici les 30 termes que vous rencontrerez le plus souvent, expliqués sans jargon.

## **ARENH**

Accès Régulé à l'Énergie Nucléaire Historique. Mécanisme qui permettait aux fournisseurs alternatifs d'acheter de l'électricité à EDF à prix fixe. Il a pris fin en 2025.

## **Abonnement**

Partfixe de votre facture, payée chaque mois indépendamment de votre consommation. Son montant dépend de votre puissance souscrite.

## **CAL (Calendrier)**

Contrat d'électricité ou de gaz dont le prix est fixé à l'avance pour une année civile complète (janvier à décembre).

## **CEE (Certificats d'Économies d'Énergie)**

Dispositif obligeant les fournisseurs à financer des travaux d'économies d'énergie chez leurs clients. Vous pouvez en bénéficier lors de certains travaux.

## **CRE (Commission de Régulation de l'Énergie)**

Autorité publique indépendante qui fixe les règles du marché de l'énergie et approuve les tarifs réglementés.

## **CTA (Contribution Tarifaire d'Acheminement)**

Taxe sur votre facture qui finance les retraites des salariés des industries électriques et gazières (ex-EDF).

## **CSPE (Contribution au Service Public de l'Électricité)**

Taxe finançant les énergies renouvelables, la cogénération et les tarifs sociaux. Intégrée dans l'accise sur l'électricité depuis 2022.

## **Enedis**

Gestionnaire du réseau de distribution d'électricité en France (anciennement ERDF). Distinct de votre fournisseur — vous ne le choisissez pas.

## **GRTgaz (Natran à ce jour) / Teréga**

Gestionnaires des réseaux de transport de gaz naturel en France. Comme Enedis pour l'électricité, vous ne les choisissez pas.

## **HP/HC (Heures Pleines / Heures Creuses)**

Option tarifaire proposant deux prix du kWh : moins cher pendant les heures creuses (souvent la nuit et le week-end), plus cher en heures pleines.

## Index

Relevé du compteur à une date donnée. La consommation est calculée par soustraction entre deux index successifs.

## kVA (kilovoltampère)

Unité de mesure de la puissance électrique. La puissance souscrite est exprimée en kVA (3, 6, 9, 12, 15, 18, 24, 30 ou 36 kVA pour les particuliers).

## kWh (kilowattheure)

Unité de mesure de l'énergie consommée. 1 kWh = faire tourner 10 ampoules de 100W pendant 1 heure.

## MWh (mégawattheure)

1 MWh=1000kWh. Utilisé pour mesurer les consommations professionnelles importantes.

## Offre à prix fixe

Contrat où le prix du kWh est garanti pendant toute la durée du contrat. Protège contre les hausses mais ne profite pas des baisses.

## Offre indexée

Contrat où le prix du kWh suit une indexation (sur le TRV ou les marchés). Peut évoluer à la hausse comme à la baisse.

## PCE (Point de Comptage et d'Estimation)

Numéro à 14 chiffres identifiant votre compteur de gaz. Indispensable pour changer de fournisseur.

## PDL (Point de Livraison)

Numéro à 14 chiffres identifiant votre compteur électrique (aussi appelé PRM sur les compteurs Linky). Indispensable pour changer de fournisseur.

## PRM (Point de Référence Mesure)

Numéro à 14 chiffres sur les compteurs Linky, remplaçant progressivement le PDL. C'est le même identifiant sous un nom différent.

## Puissance souscrite

Puissance maximale que vous êtes autorisé à utiliser simultanément. Si vous la dépassez, le disjoncteur saute. Plus elle est élevée, plus votre abonnement est cher.

## Résiliation

Fin d'un contrat. Pour l'énergie, si vous changez de fournisseur, la résiliation est automatique et sans frais dans la plupart des cas.

## Tacite reconduction

Renouvellement automatique d'un contrat à son échéance si vous ne le résiliez pas. Attention aux délais de préavis !

## TICGN (Taxe Intérieure de Consommation sur le Gaz Naturel)

Taxe sur la consommation de gaz naturel. Certains professionnels peuvent en obtenir un taux réduit.

## **TICPE (Taxe Intérieure de Consommation sur les Produits Énergétiques)**

Ancienne dénomination de la CSPE pour l'électricité. Encore utilisée dans certains contextes professionnels.

## **TRV (Tarif Réglementé de Vente)**

Prix fixé par l'État pour l'électricité et le gaz. Sert de référence. Encore accessible aux particuliers et certaines petites TPE.

## **TURPE (Tarif d'Utilisation des Réseaux Publics d'Électricité)**

Redevance payée à Enedis pour transporter l'électricité jusqu'à vous. Identique quel que soit votre fournisseur.

## **TWh (térawattheure)**

1TWh=1000000MWh = 1 milliard de kWh. Unité utilisée pour les statistiques nationales.

## **Fournisseur historique**

EDF pour l'électricité, Engie (ex-GDF Suez) pour le gaz. Ils existaient avant la libéralisation du marché.

## **Fournisseur alternatif**

Tout fournisseur autre qu'EDF ou Engie. Exemple : TotalEnergies, Vattenfall, Primeo, Octopus Energy, etc.

## **Linky**

Compteur électrique intelligent déployé par Enedis depuis 2015. Permet la lecture à distance, la gestion des heures creuses et l'adaptation de la puissance sans déplacement.

# Vos 3 actions immédiates



Ce que vous pouvez faire dès aujourd'hui pour commencer à économiser.

Vous avez lu ce guide — bravo. Maintenant, passez à l'action. Voici les 3 choses les plus impactantes à faire cette semaine.

## 1 Trouvez votre PDL ou PCE

C'est le numéro à 14 chiffres sur votre facture. Sans lui, vous ne pouvez pas changer de fournisseur. Localisez-le maintenant et notez-le.

■ Temps : 2 minutes

## 2 Vérifiez votre puissance souscrite

Sur votre facture, cherchez la ligne 'Puissance souscrite' en kVA. Comparez-la à la liste de vos équipements. Si elle semble élevée, vous pouvez demander une révision gratuite à votre fournisseur actuel.

■ Temps : 5 minutes

## 3 Comparez avec un professionnel

Ne comparez pas seul(e) face à des dizaines d'offres. Prenez 30 minutes avec Laura pour analyser votre facture et identifier les économies possibles sur votre contrat actuel.

■ Temps : 30 minutes · Gratuit si vous changez de fournisseur

## Et maintenant ?

Vous avez désormais les clés en main pour comprendre votre énergie !

Mais entre la théorie et la pratique, il y a parfois un fossé que l'on n'a pas envie de franchir seul(e).

1. Une question précise ? Écrivez-moi par mail, je réponds personnellement à tous mes lecteurs sous 48h.
2. Besoin d'un expert à vos côtés ? Pour aller plus loin, je vous propose un Audit Personnalisé de 30 minutes. Nous analysons ensemble vos factures en direct pour traquer la moindre économie possible.

Votre Audit Privé : 25€ seulement

Réservez le en m'envoyant un mail ou rendez vous dans mes liens en bio sur compte instagram ENERGIE INSIDER