Fiche Pratique



Comprendre et bien utiliser l'option Heures Pleines / Heures Creuses (HP/HC)

L'essentiel

L'option Heures Pleines / Heures Creuses est avantageuse financièrement si au moins un quart de ma consommation d'électricité est réalisé en heures creuses.

Pour en tirer profit, j'utilise mes équipements les plus énergivores en heures creuses (chauffage, chauffe-eau, électroménager, recharge de véhicule électrique).

Je trouve mes horaires d'heures creuses sur ma facture d'électricité ou dans mon espace client. Ces horaires dépendent de mon logement et peuvent évoluer dans le temps.

Qu'est-ce que l'option tarifaire Heures Pleines / Heures Creuses ?

Souscrire l'option **Heures Pleines / Heures Creuses (HP/HC)** me permet de bénéficier d'un prix du kWh moins cher pendant 8 heures par jour, appelées heures creuses. En contrepartie, **le prix du kWh est plus élevé** pendant les heures pleines.

Vérifiez également le montant de l'abonnement ; mais depuis le 1er février 2026, dans la majorité des offres, il est identique entre l'option Base et l'option Heures pleines / Heures creuses.

Cette option m'aide à répartir ma consommation d'électricité sur la journée, en utilisant mes appareils les plus énergivores lorsque le réseau est moins sollicité. Cela contribue aussi à la sûreté du système électrique et à la réduction des émissions de CO2.

Dans une journée (24 heures) : 16 heures pleines / 8 heures creuses.

Les heures pleines correspondent généralement aux **périodes de forte consommation**

d'électricité (notamment le matin et en début de soirée), tandis que les heures creuses sont positionnées aux moments où la **demande est plus faible**.

À qui s'adresse l'option HP/HC ?

Cette option est intéressante financièrement pour moi si je peux adapter mes usages électriques. En règle générale, elle devient avantageuse si je réalise au minimum **un quart de ma consommation** totale en heures creuses.

Elle est pertinente si j'ai des habitudes de consommation flexibles, par **exemple la nuit** ou en **milieu de journée**.

⚠ Si la majorité de ma consommation se fait en heures pleines, **l'option Base est plus avantageuse pour moi**.

> *J'utilise la calculette : option tarifaire Base ou HP/HC ?*

Quels usages privilégier en heures creuses ?

Pour tirer pleinement parti de l'option HP/HC, je déplace un maximum d'usages électriques en heures creuses :

- ✓ **Chauffe-eau électrique**
  Je peux brancher mon **ballon d'eau chaude**, moi-même ou via un électricien, pour qu'il se déclenche automatiquement en heures creuses.

- ✓ **Appareils électroménagers**
  – Je lance mon **lave-linge**, mon **lave-vaisselle** ou mon **sèche-linge** pendant les heures creuses.
  – Je peux utiliser la **fonction départ différé** ou des appareils connectés pour programmer les **cycles la nuit**.

- ✓ **Voiture électrique**
  Je programme la recharge de mon **véhicule électrique** uniquement en heures creuses.

- ✓ **Chauffage électrique**
  Je déclenche le chauffage en heures creuses (déclenchement en fin de nuit si programmateur ou gestionnaire d'énergie par exemple).

> **ASTUCE** : pour que ces bonnes pratiques soient efficaces, **j'informe toute ma famille des horaires des heures creuses.**

> Pour savoir quand décaler l'utilisation de mes appareils les plus énergivores, je consulte le simulateur Wattris

Où trouver mes horaires d'heures creuses ?

Les plages horaires sont indiquées sur **ma facture d'électricité** ou dans mon **espace client**.

Elles dépendent de mon **logement** (mon voisin peut avoir des horaires d'heures creuses différents) et sont **définies par le gestionnaire du réseau**, et non par mon fournisseur.

Mes heures creuses sont positionnées la nuit et, éventuellement, en milieu de journée.

Attention : les horaires peuvent évoluer

Jusqu'à présent, les heures creuses étaient placées :

- ✔ **la nuit** : entre 20h et 8h,
- ✔ **et, éventuellement en milieu de journée**: entre 12h et 17h.

En novembre 2025, de nouveaux horaires sont appliqués pour certains foyers :

- ✔ **la nuit** : de 23h à 7h, avec un minimum de 5 heures consécutives garanties,
- ✔ **en journée** : de 11h à 17h.

Depuis le 1er novembre 2026, 9,3 millions de foyers supplémentaires sont concernés par cette évolution.

En période hivernale (**du 1er novembre au 31 mars**), les 8 heures creuses sont réparties de la manière suivante :

- ✔ **la nuit :** 6 heures creuses, positionnées entre 23h et 7h ;
- ✔ **en journée :** les 2 heures creuses restantes.

Les horaires peuvent varier selon les saisons, afin de mieux tenir compte des besoins du réseau électrique et de la production d'électricité, notamment solaire.

Le déploiement de ces nouveaux horaires est progressif : une première étape, menée jusqu'en juin 2026, a concerné 1,7 million de consommateurs. À partir du **1er novembre 2026**, 9,3 millions de foyers supplémentaires sont concernés. Au total, environ 11 millions de foyers équipés d'un compteur Linky devraient voir leurs horaires modifiés d'ici à la fin de l'année 2027.

⚠ Si mes heures creuses actuelles sont entre **7h et 11h** ou entre **17h et 23h**, elles vont probablement changer.

Si les horaires de mes heures creuses sont amenés à changer, mon fournisseur me prévient au minimum un mois à l'avance par écrit (courrier ou mail).

Pour en savoir plus sur les plages horaires, je consulte les informations publiées par la Commission de régulation de l'énergie sur son site :

> Focus sur l'évolution du placement des heures creuses
> FAQ déplacement des HP/HC

Base ou HP/HC : comment savoir ce qui est le plus avantageux ?

Avant de choisir (ou de conserver) l'option HP/HC, je vérifie si elle est avantageuse pour moi financièrement. C'est généralement le cas si je réalise au minimum **un tiers de ma consommation** d'électricité en heures creuses.

Le médiateur national de l'énergie a mis à disposition une **calculette dédiée** pour comparer l'option **Base** et l'option **HP/HC**, afin de vérifier laquelle est la plus adaptée à votre situation.

Pour déterminer si l'option Heures Pleines / Heures Creuses est adaptée à ma situation, j'utilise la calculette « Option tarifaire Base ou HP/HC ? »

> **IMPORTANT** : si j'ai un compteur communicant LINKY, le changement d'option tarifaire (Base vers HP/HC ou HP/HC vers Base) n'est pas facturé.

énergie-info

Pour tout savoir sur mes démarches et mes droits :
Je consulte le site internet www.energie-info.fr ou je contacte le 0 800 112 212 Service & appel gratuits