Les 10 réflexes pour faire durer sa batterie externe

Des gestes simples, basés sur le fonctionnement des batteries lithium, pour garder une batterie performante plus longtemps. À imprimer, afficher ou partager.



20–80 %
zone de confort

15–25 °C
température idéale

≈ 50 %
pour le stockage

La zone de confort de votre batterie



Les 10 réflexes

01 Rechargez vers 20 %
Inutile d'attendre qu'elle soit vide : les décharges complètes **fatiguent les cellules**. Pas d'effet mémoire.

02 Débranchez-la une fois pleine
Rester à 100 % pendant des jours **accélère l'usure**, surtout au chaud.

03 Utilisez de bons accessoires
Un chargeur de **marque reconnue** et un câble en bon état. Un câble abîmé chauffe.

04 Tenez-la loin de la chaleur
Voiture au soleil, radiateur, plage : la chaleur est **l'ennemi n°1** du lithium.

05 Gardez-la au sec
À l'abri de l'humidité. Une batterie mouillée ne doit **jamais être rechargée** avant séchage.

06 Un appareil à la fois
Avec une **puissance adaptée**. Plusieurs appareils en même temps font chauffer la batterie.

07 Évitez la charge simultanée
Ne la rechargez pas pendant qu'elle alimente un appareil, **sauf si la notice l'autorise**.

08 Stockage long : environ 50 %
Au frais et au sec. **Remettez-la à 50 % tous les 3 mois** environ.

09 En avion : bagage cabine
Jamais en soute. Jusqu'à 100 Wh sans formalité ; au-delà, voir page 2.

10 Surveillez l'usure
Gonflement, chauffe, autonomie en chute : réagissez vite et **recyclez-la** en fin de vie.

Les bonnes habitudes

- Rangement à température ambiante (15–25 °C)
- Recharges partielles plutôt que complètes
- Lire la notice : puissances d'entrée et de sortie

À éviter absolument

- Plein soleil ou voiture fermée en été
- Recharge sous un oreiller ou une couette
- Batterie gonflée, percée ou tombée dans l'eau

MÉMO EXPRESS

Les repères à connaître

Températures, avion, autonomie, usure : l'essentiel en un coup d'œil.

Températures : où se situe votre batterie ?



0 à 35 °C
Plage d'utilisation recommandée, idéal entre 15 et 25 °C.

Sous 0 °C
Autonomie réduite. Ne pas recharger à froid : laissez-la revenir à température ambiante.

Au-delà de 35–45 °C
Usure accélérée. Une voiture au soleil peut dépasser 60 °C.

En avion : mAh → Wh

Les compagnies raisonnent en wattheures (Wh), indiqués sur l'étiquette.

Wh = mAh × 3,7 ÷ 1 000

CAPACITÉ	≈ WH	EN CABINE
5 000 mAh	18,5	Autorisée
10 000 mAh	37	Autorisée
20 000 mAh	74	Autorisée
26 800 mAh	99	Autorisée
30 000 mAh	111	Accord compagnie
40 000 mAh	148	Accord compagnie
50 000 mAh	185	Interdite

Repères IATA : jusqu'à 100 Wh sans accord, de 100 à 160 Wh avec accord (2 max.), au-delà interdit. Toujours en cabine. Vérifiez les règles de votre compagnie.

Combien de recharges ?

Une partie de l'énergie se perd en chaleur et en conversion : comptez environ **65 %** de la capacité affichée.

Recharges ≈ mAh × 0,65 ÷ mAh du téléphone

BATTERIE	TÉL. 3 000 MAH	TÉL. 5 000 MAH
5 000 mAh	≈ 1,1	≈ 0,7
10 000 mAh	≈ 2,2	≈ 1,3
20 000 mAh	≈ 4,3	≈ 2,6
30 000 mAh	≈ 6,5	≈ 3,9
50 000 mAh	≈ 10,8	≈ 6,5

Estimations moyennes : le rendement réel dépend du câble, de la puissance, de la température et de l'âge de la batterie.

Signes d'usure : que faire ?

- **Stop** — **Boîtier gonflé ou déformé** : ne plus l'utiliser ni la recharger.
- **Stop** — **Odeur, fumée, fuite** : éloignez-la de tout matériau inflammable.
- **Vigilance** — **Chauffe anormale** en charge ou à l'usage.
- **Vigilance** — **Autonomie en forte baisse** ou charge qui s'interrompt.
- **Normal** — Légère tiédeur pendant une charge rapide.

En fin de vie : recyclez-la

Une batterie lithium ne va **jamais à la poubelle** : elle peut prendre feu dans les centres de tri.

1. Déposez-la dans un **bac de collecte piles et batteries** (supermarchés, magasins d'électronique).
2. Ou en **déchèterie**, au point de collecte des piles et accumulateurs.
3. Si elle est gonflée, isolez les ports avec du ruban adhésif avant de la déposer.

Partagez cette fiche librement

Imprimez-la, affichez-la ou publiez-la sur votre site ou votre blog, en citant la source avec un lien. Scannez le QR code pour lire le guide complet.

Source : **Batterie Externe Shop** — batterie-externe-shop.fr/comment-bien-utiliser-sa-batterie-externe-pour-la-faire-durer/