

# Chauffage

Évitons de surchauffer nos habitations



- ✓ Chaque diminution de la température de 1 °C permet d'économiser entre 6% et 10% d'énergie de chauffage. Dans une pièce à vivre, la température ne devrait pas dépasser 20 °C.
- ✓ N'ouvrons pas les fenêtres pour réguler la température, mais réglons les vannes des radiateurs ou le chauffage.
- ✓ Les températures moyennes pour les différentes pièces d'habitation sont :  
23 °C dans les salles de bains (pos. 4 sur la vanne thermostatique)  
20 °C dans la zone de vie / de séjour (pos. 3 sur la vanne thermostatique)  
17 °C dans les chambres à coucher et dans le couloir (pos. 2 sur la vanne thermostatique)
- ✓ Il est préférable d'ouvrir en grand les fenêtres 3x par jour pendant 5 à 10 minutes, ce qui permet de limiter les pertes d'énergie.
- ✓ Pour bien dormir, il est tout aussi efficace d'aérer la chambre avant le coucher. Ne perdons pas d'énergie en laissant la fenêtre ouverte tout la nuit.
- ✓ Les pièces inoccupées n'ont pas besoin d'être chauffées. Il est conseillé de régler les vannes thermostatiques des radiateurs sur la position la plus basse (niveau 1 / pos. \* sur la vanne thermostatique). Et même en hiver, le chauffage doit être baissé si nous quittons notre logement pour quelques jours.
- ✓ Les radiateurs électriques sont de gros consommateurs d'énergie. Ils sont donc à proscrire.

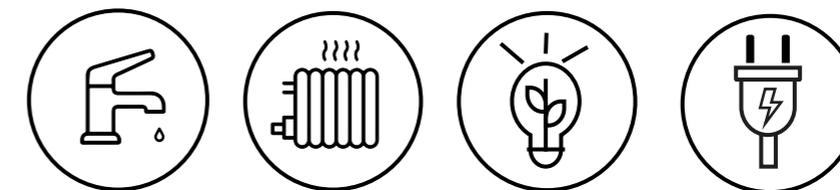
# Eau

Économisons l'eau



- ✓ Lorsque nous utilisons de l'eau pour un court instant (lavage des mains par exemple), privilégions l'eau froide. Effectivement, avant que l'eau devienne chaude, vos mains sont souvent déjà propres, mais environ 1,5 litre d'eau chaude a été consommé et refroidi dans la conduite. En plus d'être une perte d'énergie, cette eau chaude perdue coûte plus cher.
- ✓ Les bains et les douches représentent environ 25% de la consommation d'eau en Suisse. Il est donc nécessaire de réduire cette consommation en privilégiant des douches courtes (moins de 5 minutes). La température idéale pour le corps est de se laver à 37 °C. Cette température permet de faire d'importantes économies d'énergie.
- ✓ Dans la cuisine et les salles d'eau, veillons au bon état des installations sanitaires et utilisons des robinets et des pommeaux de douche de la classe d'efficacité A ou ECO. Ce dispositif peut permettre d'économiser jusqu'à 50% d'eau. Des régulateurs de débit modernes peuvent facilement être installés à la place des anciens.
- ✓ Une chasse d'eau peut fuir sans que l'on s'en aperçoive. Des centaines de litres d'eau par jour peuvent ainsi être perdus. Il est possible de détecter facilement une fuite en séchant le haut de la cuvette et en y disposant du papier. Si le papier est mouillé, c'est qu'il y a une fuite.
- ✓ Le traitement de l'eau chaude nécessite beaucoup d'énergie. Il vaut donc la peine d'en faire un usage modéré.
- ✓ L'eau de pluie est gratuite et ne demande aucune énergie pour être utilisée. Privilégier cette eau pour l'arrosage.

# Eco-gestes au quotidien



# Éclairage

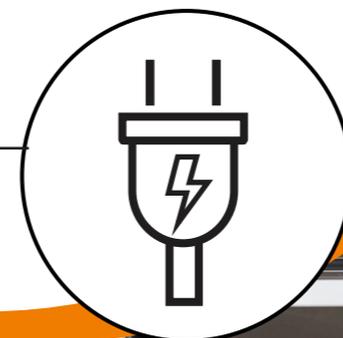
Faisons travailler nos interrupteurs



- ✓ Une lumière allumée dans une pièce vide consomme inutilement de l'électricité. Éteignons les lampes lorsque nous quittons une pièce.
- ✓ Les lampes halogènes sont très énergivores. Privilégions les lampes LED et faisons des économies sur chaque éclairage.
- ✓ Le mode veille des appareils électriques représente une perte importante d'énergie et il est responsable d'environ 10% de la consommation électrique d'un ménage moyen. À l'échelle de la Suisse, la perte est estimée à de plus de 2'000 GWh par an, soit environ 460 millions de francs.
- ✓ L'éclairage ne doit pas être constamment activé. Les minuteries sont de bons moyens pour gérer automatiquement vos éclairages et décorations lumineuses.

# Appareils électriques

Gestion du froid



- ✓ Mettre des aliments chauds dans le réfrigérateur ou le congélateur réchauffe inutilement les appareils qui vont devoir produire plus de froid. Laissons refroidir les aliments chauds avant de les ranger dans le réfrigérateur ou le congélateur. Pour profiter du froid produit, les aliments congelés peuvent être dégelés au réfrigérateur, ce qui va permettre de refroidir l'intérieur du réfrigérateur tout en limitant la consommation d'énergie.
- ✓ Les appareils frigorifiques représentent environ 10% de la consommation électrique d'un ménage. Le réglage idéal est de 7 °C pour un réfrigérateur et -18 °C pour un congélateur.

## Lave-linge

- ✓ Faire tourner le lave-linge consomme de l'électricité et de l'eau, optimisons donc son utilisation en remplissant entièrement le tambour avec le linge de toute la famille.
- ✓ Les vêtements et le linge quotidien se lavent très bien à basse température. Un lavage à maximum 30 °C et le choix d'un programme économique permettent d'obtenir un linge propre tout en limitant les dépenses énergétiques. Le séchoir est quant à lui un gros consommateur d'énergie et il tend à user prématurément les habits. C'est pourquoi le séchage à l'air libre est la meilleure solution pour réaliser des économies d'énergie et conserver plus longtemps ses vêtements.

## Lave-vaisselle

- ✓ Le programme « ECO » des lave-vaisselle garantit un lavage de qualité tout en économisant de l'eau et de l'électricité.
- ✓ Les filtres du lave-vaisselle doivent être nettoyés régulièrement afin d'optimiser son utilisation. Des restes de nourriture peuvent boucher le filtre ce qui empêche le nettoyage en profondeur de votre vaisselle et engendre un gaspillage d'électricité.

## Cuisson

- ✓ Chauffer de l'eau à l'aide d'une bouilloire électrique nécessite 30% d'énergie en moins que d'utiliser une casserole avec son couvercle C'est aussi nettement plus efficace qu'un four à micro-ondes.
- ✓ Faire bouillir de l'eau requiert beaucoup d'énergie. Ne chauffons que la quantité d'eau chaude dont nous avons réellement besoin.
- ✓ L'utilisation d'un couvercle permet de limiter les pertes d'énergie et ce peu importe le mode de cuisson (gaz, électricité, induction, bois). Plaçons donc toujours un couvercle sur les casseroles pour retenir l'énergie. Environ 13 % de la consommation électrique d'un ménage de deux personnes est attribuable à la cuisson des aliments avec des appareils électriques (four et cuisinière).
- ✓ La fonction « chaleur tournante » du four permet d'économiser jusqu'à 15% d'énergie par rapport aux autres modes de cuisson.