


# ECONOMISER L'ENERGIE AU QUOTIDIEN



**suisse énergie**

Notre engagement : notre futur.



« Pourquoi portes-tu un pull ? »

« Pour économiser 20% de nos frais de chauffage. »

Chaque degré de température en moins dans les locaux représente une économie de 6% des frais de chauffage.

Le chauffage absorbe les deux tiers des besoins globaux en énergie des ménages. Qui chauffe efficacement épargne de l'énergie et de l'argent. Ainsi, il pourra chauffer gratuitement une année sur six.

## ASTUCE N° 1 : RÉGLER CORRECTEMENT LA TEMPÉRATURE

Les locaux ne doivent pas tous être chauffés à la même température : il faut 20 degré dans le séjour (position 3 sur la vanne thermostatique) et 17 degré dans la chambre à coucher (position 2) pour obtenir un air ambiant agréable.

## ASTUCE N° 2 : UTILISER ENTIÈREMENT LA CHALEUR

Il faut que la chaleur puisse circuler sans entrave dans les locaux. Ne masquez pas les corps de chauffe ni par des meubles ni par des rideaux. Fermez les volets et les stores durant la nuit, afin de réduire les déperditions de chaleur dans les locaux. Si vous gardez ouverte la fenêtre de la chambre à coucher durant la nuit, éteignez le chauffage.

## ASTUCE N° 3 : RÉDUIRE LA TEMPÉRATURE EN CAS D'ABSENCE

Ne chauffez pas les locaux inoccupés et mettez la vanne thermostatique sur la position \* (étoile). Même l'hiver, si vous partez en vacances ou que vous vous absentez de la maison pour un week-end, réduisez la température dans tous les locaux.

A young boy with short brown hair, wearing a red t-shirt and blue jeans, sits on a bed with a blue blanket and a striped pillow. He has blue headphones around his neck and his arms are crossed. He is looking towards a woman standing in front of him. The woman has her hair in a ponytail and is wearing a pink long-sleeved shirt and blue jeans. She has her hands on her hips and is looking at the boy. In the background, there is a white shelf with a yellow toy crane, a red toy car, and a soccer ball. A window is visible on the right side of the frame.

« L'air est vicié par ici ! »

« Pourquoi ne pas aérer en grand durant trois minutes ? »

Pour un air ambiant agréable en été aussi, un ventilateur suffit.

# GARDER LA TÊTE FROIDE

---

Trop chaud ! Trop froid ! Trop humide ! Le climat ambiant est une question très subjective. Mais quelques astuces simples vous permettront d'aérer et de rafraîchir correctement les locaux.

## ASTUCE N° 1 : AÉRER EN GRAND

Lorsque vous aérer, faites-le trois à quatre fois par jour durant cinq à dix minutes. Et ouvrez simultanément autant de fenêtres que possible. Evitez de laisser les fenêtres basculantes ouvertes en permanence, vous perdriez trop chaleur dans les locaux, sans véritable renouvellement de l'air.

## ASTUCE N° 2 : RAFRAÎCHIR CORRECTEMENT EN ÉTÉ

Des mesures simples à mettre en œuvre contribuent à tempérer agréablement le logement en été. Aérez amplement le matin ainsi que la nuit et ombragez bien durant la journée tous les locaux, en fermant les volets ou en baissant les stores. Les immeubles d'habitations ne nécessitent guère de climatisation.

## ASTUCE N° 3 : RÉGLER CORRECTEMENT LA VENTILATION DANS LES BÂTIMENTS MINERGIE

Dans la plupart des cas, il suffit de maintenir la ventilation au niveau le plus faible. Lors d'absences prolongées, déclenchez la ventilation. Dans les bâtiments Minergie, vous avez toujours la faculté d'ouvrir les fenêtres. Mais cela n'est pas indispensable pour avoir une bonne qualité d'air dans les locaux. L'idéal consiste à déclencher la ventilation, lorsque les fenêtres sont ouvertes.



« Essaie une petite douche et un thé à la fleur d'oranger, c'est pas mal non plus ! »

« Rien ne vaut un bon bain pour se détendre. »

Des appareils sanitaires performants permettent à une famille de quatre personnes d'économiser près de 300 francs par an.

# MOINS POUR PLUS

---

En Suisse, chaque personne consomme en moyenne cinquante litres d'eau chaude par jour. Le plus souvent, ce sont les agents énergétiques traditionnels, tels que le gaz, le mazout ou l'électricité, qui assurent la production d'eau chaude, ce qui représente tout juste 15% de notre consommation énergétique ménagère. Quelques astuces simples permettent d'économiser beaucoup d'eau et partant, également de l'énergie.

## ASTUCE N° 1 : PRÉFÉRER LA DOUCHE AU BAIN

Il est manifestement plus économe de prendre une petite douche qu'un bain. Une baignoire remplie d'eau chaude nécessite cinq kilowatt-heures d'énergie. Cela suffit pour parcourir sur un vélo électrique la distance de Bâle à Paris !

## ASTUCE N° 2 : UTILISER UN POMMEAU DE DOUCHE « INTELLIGENT »

Les pommeaux de douche des meilleures classes d'efficacité énergétique (A et B), que vous pouvez monter par vous-même facilement, permettent d'économiser jusqu'à 50% d'énergie par rapport aux pommeaux des autres classes, et cela, sans perte de confort.

## ASTUCE N° 3 : POSER DES ÉCONOMISEURS D'EAU

Dans la cuisine comme à la salle de bain, utilisez des économiseurs d'eau de la classe d'efficacité A et économisez jusqu'à 50% d'eau. Les économiseurs modernes sont simples à visser sur la robinetterie en lieu et place des anciens brise-jets. Ils offrent un jet d'eau toujours agréable et plein.

« Encore 13 minutes et la cuisson sera parfaite ! »

« Ou 11 minutes, si je mets un couvercle sur la casserole. »

De nombreux appareils, même des blocs d'alimentation, gaspillent de l'électricité lorsqu'ils sont simplement reliés au réseau, sans fonctionner.



# ACTIONNER L'INTERRUPTEUR

---

Les ménages absorbent plus de 30% de l'électricité consommée en Suisse et, selon les estimations, ils gaspillent deux milliards de kilowatt-heures sans les utiliser. Beaucoup d'énergie est dilapidée en position « Stand by ».

## ASTUCE N° 1 : ETEINDRE TOUS LES APPAREILS

La plupart des appareils ne sont utilisés qu'une à deux heures par jour. Le reste du temps, ils demeurent en mode veille et consomment inutilement du courant. Les modems, imprimantes, ordinateurs et presque tous les autres appareils peuvent être déconnectés complètement du réseau en utilisant des multiprises à interrupteur.

## ASTUCE N° 2 : CHOISIR DES LED

Les LED et les lampes économiques ne consomment qu'une petite partie de l'énergie utilisée par les ampoules à incandescence. Au cours des dernières années, ces lampes économiques ont gagné en efficacité et en qualité. Aujourd'hui, elles ne coûtent plus une fortune. Il vaut la peine de les utiliser, car elles consomment peu et durent plus longtemps. Faites-vous conseiller par un spécialiste si vous n'êtes pas sûr de savoir quels LED s'adaptent à vos lampes.

## ASTUCE N° 3 : GARE AUX GOINFRES ÉNERGÉTIQUES !

Les maisons dissimulent également des appareils gaspilleurs d'énergie : ventilateurs à air chaud, aquarium, humidificateurs ou matelas chauffant constituent, sans que cela se sache, de gros consommateurs d'énergie. Un appareil de mesure permet de démasquer ces goinfres énergétiques. Demandez à votre fournisseur ou à un conseiller en énergie, il pourra vous aider.

# BIEN CHOISIR

---

Dans un ménage suisse, on peut trouver jusqu'à cent appareils fonctionnant à l'électricité. Vous pouvez infléchir votre consommation déjà lors des achats, car il y a des différences énormes de consommation d'énergie entre les modèles et les marques.

## ASTUCE N° 1 : ÊTRE ATTENTIF À L'ÉTIQUETTE-ÉNERGIE

Aujourd'hui, presque tous les appareils sont munis de l'étiquette-énergie. La graduation de celle-ci va du vert au rouge, ainsi vous reconnaissez immédiatement les machines à café, les téléviseurs, les lampes ou les lave-vaisselle qui sont vraiment économiques. La catégorie la plus élevée est toujours la plus économe, qu'elle soit marquée d'un A ou d'un A+++.

Veillez à acquérir les appareils ménagers ou les engins d'entretien les plus efficaces sur le plan énergétique, car même lorsque deux appareils semblent identiques, leur différence de consommation électrique peut s'avérer énorme. Ainsi, un congélateur de la classe A+++ consommera moins de la moitié du courant d'un autre de la classe A+.

Vous trouverez des informations supplémentaires sous :

[www.suisseenergie.ch/etiquette-energie](http://www.suisseenergie.ch/etiquette-energie)

## ASTUCE N° 2 : DES APPAREILS ÉLECTRONIQUES ÉCONOMES

L'étiquette-énergie est aux appareils ménagers ce que l'« Energy Star » est aux appareils électroniques, tels qu'ordinateur, modem ou imprimante. Ce label distingue les appareils électroniques économes en énergie. Il vous aide à reconnaître et à choisir des appareils énergétiquement efficaces. Soyez donc attentifs au label « Energy Star » lors de vos achats.

---

## ASTUCE N° 3 : RÉPARER OU REMPLACER

La machine à café fait grève ! Savoir s'il faut la réparer ou la remplacer dépend de différents facteurs. Règle générale: les appareils défectueux de plus de douze ans ont une consommation d'énergie trop élevée, il faudrait les remplacer et les éliminer. Par contre, les appareils plus récents peuvent être réparés.

SuisseEnergie offre à cet égard une aide à la décision sous :

[www.suisseenergie.ch/reparer](http://www.suisseenergie.ch/reparer)



# CELA SE CALCULE

---

## ✓ ECONOMISER SANS RENONCER AU CONFORT

En Suisse, les ménages consomment tout juste 30% de l'ensemble de l'énergie. Mais si la consommation est importante, le potentiel d'économie l'est aussi. Ainsi, une gestion efficace de l'énergie dans le secteur des ménages permettrait d'économiser un tiers de l'énergie consommée, sans pour autant que la qualité de vie n'en souffre.

## ✓ ECONOMISER DE L'ÉNERGIE, C'EST AUSSI ÉPARGNER DES FRAIS

Une famille paie chaque année 1000 francs environ pour l'électricité. A cela s'ajoutent les frais accessoires pour le chauffage, l'eau chaude et éventuellement pour l'essence. En Suisse, un ménage moyen consacre un demi-salaire à un salaire entier pour l'énergie.

## ✓ EVITER LES FRAIS PLUTÔT QU'ÉCONOMISER

En matière de recyclage, les Suissesses et les Suisses sont d'ores et déjà les champions du monde. Mais sur le plan de l'énergie, nous devons encore nous améliorer. Dans la gestion de l'énergie, on trouve le même principe que pour le recyclage : il vaut mieux éviter les frais. Vous ne devez pas économiser l'énergie que vous ne consommez pas.

## ✓ PARTAGER PLUTÔT QUE POSSÉDER


On peut se permettre la question : Avez-vous vraiment besoin d'un nouvel appareil? Il se peut que l'actuel soit encore suffisant. Ou alors votre voisin peut vous prêter le sien? Car les appareils nécessitent du courant non seulement pour fonctionner, mais aussi pour être produits. En matière d'automobile, le « car sharing » fonctionne très bien. Pourquoi ne pas l'imaginer aussi pour des appareils, des outils ou d'autres choses, dont on a que rarement l'usage dans le ménage?

---

## ✓ CHAQUE GESTE COMPTE

Nombre de mesures insignifiantes peuvent entraîner de grandes économies d'énergie. Ce ne sont pas seulement les grands consommateurs d'énergie mais aussi les petits qui peuvent contribuer à la sécurité de notre avenir énergétique. Il en va comme pour les votations : chaque voix compte.



A young boy with short brown hair, wearing an orange and yellow soccer jersey with a Nike logo and a crest, is looking into the open door of a washing machine. A woman with blonde hair tied back in a ponytail with a blue hair tie is leaning in from the right, talking to him. The washing machine is white with a brown control panel. On top of the machine is a large white bottle of Persil Active PureFit detergent and a small white cup. In the background, there are shelves with more detergent bottles and a clothesline with red and green shirts hanging. The scene is set in a laundry room.

« Mon maillot de foot est-il de nouveau propre ? »

« Bien sûr, lavé à 30 degré plutôt qu'à 60 degré, donc avec deux fois moins d'énergie ! »

La lessive lavée à 30 degrés est aussi propre qu'à 60 degrés et elle exige deux fois moins d'énergie.

# AGIR AVEC INTELLIGENCE

---

En tant que locataire, vous n'avez généralement pas la possibilité de remplacer un réfrigérateur ou une machine à laver par un nouveau modèle plus économique. Mais vous pouvez fort bien exploiter efficacement les vieux appareils, en les employant correctement. Et d'ailleurs, une utilisation intelligente permet des économies supplémentaires même avec les appareils les plus modernes.


## ASTUCE N° 1 : CUISINER ET LAVER FUTÉ

A l'époque déjà, nos grands-parents savaient comment économiser beaucoup de courant, en appliquant d'innombrables mesures simples. Ci-après un choix d'astuces anciennes et nouvelles :

- Les bouilloires nécessitent 50% d'électricité en moins, jusqu'à ce que l'eau soit en ébullition.
- Remplissez toujours complètement le lave-vaisselle.
- Avec le couvercle sur la casserole, vous économiserez 30% d'énergie.
- Ne mettez jamais un récipient encore chaud dans le réfrigérateur.
- Séchez le linge au soleil plutôt que dans un sèche-linge, cela ne nécessite aucune énergie.
- Sans préchauffage du four, les gâteaux sont tout aussi bons.

## ASTUCE N° 2 : CHOISIR LE COURANT VERT

Nous pouvons tous choisir auprès de notre fournisseur, le courant que nous voulons : normal ou écologique. Le changement est très simple et le courant vert renouvelable s'avère bon marché. Vous payerez en supplément un peu plus d'un franc par mois et par personne, pour une électricité avantageuse, produite par des agents énergétiques renouvelables.



« A tout à l'heure, je vais vite m'entraîner. »

« Prends donc ton vélo, cela va tout aussi vite ! »

Eteignez le moteur et la climatisation chaque fois c'est possible.



Les Suissesses et les Suisses effectuent chaque jour un trajet de presque 37 kilomètres. La mobilité est responsable pour plus de 35% de la consommation totale de l'énergie en Suisse. Il s'agit donc d'un secteur dans lequel les économies d'énergie ne sont guère difficiles et peuvent rapporter gros.

## ASTUCE N° 1 : CHOISIR LE TRANSPORT APPROPRIÉ

Le mode de transport peut varier en fonction du trajet à parcourir. Pour les trajets courts, le vélo (ou en montagne, le vélo électrique) constitue souvent le mode de transport le plus approprié et le plus efficace. Et si vous devez parfois recourir à l'automobile, pourquoi ne pas penser au « car sharing » ?

## ASTUCE N° 2 : UNE AUTO NEUVE DE LA CLASSE A

Voulez-vous acquérir une voiture neuve ? Vous disposez d'un indicateur précieux : l'étiquette-énergie, qui vous renseigne sur la consommation et l'efficacité énergétique du véhicule. Aujourd'hui, une voiture moderne de moyenne grandeur et de la classe A consomme moins de 4 litres de carburant aux 100 kilomètres.

## ASTUCE N° 3 : CONDUISEZ SELON LES RÈGLES ECO-DRIVE

Économiser jusqu'à 15% de carburant sans rouler plus lentement ? C'est possible grâce aux règles de conduite Eco-Drive : roulez de manière prévenante, régulière et toujours dans le rapport le plus élevé possible. Retirez toute charge inutile de même que les porte-bagages ou porte-skis inutilisés. Vérifiez régulièrement la pression des pneus et accroissez-les de jusqu'à 0,5 bar par rapport aux indications du fabricant.

« Dois-je vous montrer comment ça marche ? »

« Non merci, le calcul se fait tout seul. »



# FAITES LE CHECK

---

Êtes-vous vraiment économes en énergie dans votre ménage ? Quelques données vous permettent aujourd'hui de le vérifier : SuisseEnergie a développé un instrument nouveau, qui vous offre la possibilité de comparer la consommation d'énergie de votre ménage dans les domaines du chauffage/eau chaude, de l'électricité et de la mobilité, avec une consommation moyenne par personne. Cet instrument est accessible dès maintenant sur [www.suisseenergie.ch/check-energie](http://www.suisseenergie.ch/check-energie). Les calculs du check-up énergétique s'adressent aussi bien aux propriétaires de bâtiments qu'aux locataires. Un petit nombre de données vous indiqueront votre profil en matière d'utilisation d'énergie.

## ASTUCE : TESTEZ LE CHECK-UP ÉNERGÉTIQUE

Les résultats des calculs sont fournis par domaine, sous la forme d'une étiquette-énergie (classes A à G). A représente une consommation exemplaire d'énergie, G indique un potentiel élevé d'amélioration. Vous pouvez ainsi comparer directement dans quels domaines vous exploitez déjà mieux le potentiel d'efficacité et dans lesquels vous le faites moins bien.

Outre cet aperçu, vous recevez des astuces individualisées d'économie, vous indiquant comment et où économiser de l'énergie.

# CELA EN VAUT LA PEINE

---

Les ménages sont responsables pour 30% de la consommation totale d'énergie en Suisse. Et encore, le trafic n'est pas pris en compte dans ces chiffres. Une chose est donc certaine : le potentiel d'économie d'énergie est grand dans les ménages privés.

## OÙ ÉPARGNER ?

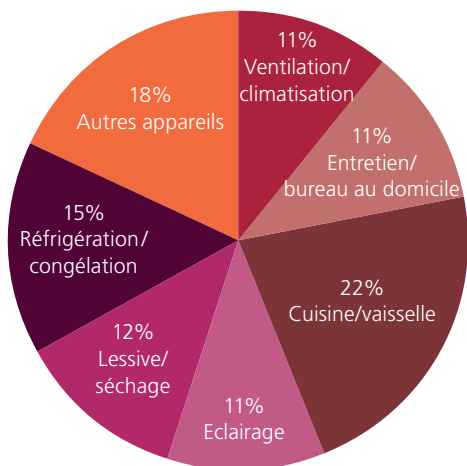
Sur un plan quantitatif, vous pouvez économiser le plus, là où vous consommez le plus. Mais il s'agit d'une question très individuelle, qui dépend beaucoup des conditions de vie et des habitudes. C'est ainsi que le locataire d'un immeuble urbain ancien aura des besoins entièrement différents de la propriétaire d'une maison Minergie située à la campagne. Cette dernière ne peut plus guère économiser sur le chauffage, mais c'est la consommation de carburant qui alourdira ses charges. Le locataire urbain en revanche peut influencer beaucoup sur le chauffage et l'électricité. S'il n'a pas de voiture, il sera déjà très efficace en matière de mobilité.

Au quotidien, nous utilisons quelque 50% d'énergie pour la mobilité, 40% pour le chauffage ainsi que l'eau chaude et 10% sous forme d'électricité pour nos appareils.

## COMMENT EST UTILISÉE L'ÉLECTRICITÉ À LA MAISON ?

Les ménages suisses consomment chaque année 18,3 milliards de kilowatt-heures, soit plus que la production des deux plus grandes centrales nucléaires de notre pays. Sans tenir compte du chauffage et de l'eau chaude, cela correspond à 1500 kilowatt-heures par personne. L'illustration ci-contre montre dans quel domaine et combien l'on consomme.

En moyenne, 50 à 100 appareils électriques sont en fonction dans chaque foyer. Un ménage typique peut donc, de toute évidence, économiser jusqu'à 50% d'électricité, en prenant de nombreuses mesures élémentaires et cela, sans perte de confort.



## LA MOITIÉ SUR LE TEMPS LIBRE

Fait étonnant : Sur les distances quotidiennes parcourues en Suisse, la part du trafic réservée aux loisirs et aux achats dépasse les 50%, cependant que tout juste 25% concernent le trafic à caractère professionnel. Le trafic aérien pèse lourd dans la balance. Ce sont surtout les décollages des avions qui nécessitent énormément d'énergie, raison pour laquelle les vols à courte distance s'avèrent particulièrement inefficaces.

## OBJECTIF : 2000 WATTS

La consommation d'énergie en Suisse est environ trois fois trop élevée ; en effet, dans une société qui se veut respectueuse du caractère durable, chaque individu devrait se satisfaire d'une puissance continue de 2000 watts. Or, nous en sommes à 6000 watts environ. Voilà pourquoi notre objectif doit consister à réduire notre consommation d'énergie d'un facteur 3.

# POUR EN SAVOIR PLUS

---

SuisseEnergie est une plateforme qui réunit, sous un seul toit, les activités de l'Office fédéral de l'énergie dans les domaines des énergies renouvelables et de l'efficacité énergétique.

SuisseEnergie entend améliorer par diverses mesures, l'efficacité énergétique des carburants, des combustibles et de l'électricité, contribuant ainsi à réduire d'une façon globale la consommation d'énergie et les émissions de CO<sub>2</sub>. SuisseEnergie veut également contribuer à accroître la part des énergies renouvelables à la consommation globale d'énergie.

Vous trouverez sous [www.suisseenergie.ch](http://www.suisseenergie.ch):

- des informations sur les subventionnements et sur les contributions d'encouragement de votre commune
- nombre d'informations supplémentaires, ainsi que des brochures sur différents sujets touchant à l'énergie
- des outils et des calculateurs pour analyser votre consommation d'énergie
- des conseils professionnels et individualisés concernant les énergies renouvelables et la gestion économe de l'énergie



# INFORMATIONS ET CONSEILS

---

[www.suisseenergie.ch](http://www.suisseenergie.ch) est la plateforme pour toutes les questions touchant à l'économie d'énergie et aux énergies renouvelables.

SuisseEnergie, Office fédéral de l'énergie OFEN  
Mühlestrasse 4, CH-3063 Ittigen. Adresse postale: CH-3003 Berne  
Tél. 058 462 56 11, Fax 058 463 25 00  
[energieschweiz@bfe.admin.ch](mailto:energieschweiz@bfe.admin.ch), [www.suisseenergie.ch](http://www.suisseenergie.ch)

Distribution: [www.publicationsfederales.admin.ch](http://www.publicationsfederales.admin.ch)  
Numéro d'article 805.170.F



No. 01-15-953270 - [www.myclimate.org](http://www.myclimate.org)  
© myclimate - The Climate Protection Partnership