

# Economiser l'énergie au quotidien





«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.

# Chauffer futé

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 degrés dans le séjour (position 3 sur la vanne thermostatique) et 17 degrés 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. Les systèmes domotiques intégrés permettent de réguler la chaleur dans chaque pièce. Ils peuvent être pilotés facilement avec un smartphone ou une application de régulation. Ces systèmes intelligents permettent de réduire la consommation d'énergie due au chauffage de 30 à 60%.



### Faites le test

Il serait possible d'économiser chaque année plusieurs centaines de millions de francs sur les frais accessoires de chauffage en Suisse. Grâce au test Frais de chauffage, vous pouvez évaluer vos frais et savoir s'ils sont faibles, moyens ou élevés par rapport à ceux d'autres personnes

vivant dans un logement similaire. En tant que propriétaire par étage ou en tant que locataire, vous pouvez contribuer dans une grande mesure à réduire la consommation d'énergie et bénéficiez directement des économies ainsi réalisées.



«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 aérez, faites-le trois fois par jour durant cinq à dix minutes. Et ouvrez simultanément autant de fenêtres que possible. Évitez de laisser les fenêtres basculantes ouvertes en permanence, vous perdriez trop chaleur dans les locaux, sans véritable renouvellement de l'air. Plus la température extérieure est basse, plus le temps d'aération peut être court.

## **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.



«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 énergétiquement efficaces (classe d'efficacité B au moins) permettent d'économiser jusqu'à 50% d'eau, sans perte de confort. Si vous habitez un immeuble locatif, il vaut la peine d'informer la régie si vous remplacez d'anciens pommeaux par un équipement énergétiquement neuf et plus efficace.

## **Astuce n° 3: Poser des économiseurs d'eau ECO**

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



«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 raison du mode veille.

## 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: Passer aux lampes à LED

Pour assurer un bon éclairage, les lampes à LED sont incontournables, que ce soit chez soi ou dans l'espace public. La technologie LED pose de nouveaux jalons en termes d'efficacité énergétique, de qualité et de durée de vie. De plus, les lampes à LED ménagent à la fois l'environnement et le porte-monnaie. Il en existe pour presque tous les types d'éclairage dans un logement.



Energybox 2.0 vous indique combien d'énergie vos appareils électroniques utilisent en mode veille. S'ils en consomment plus que nécessaire, ils dégagent aussi de la chaleur. Il vous suffit de les toucher pour le savoir.

## Astuce n° 3: Gare aux goinfres énergétiques!

Les maisons dissimulent également des appareils gaspilleurs d'énergie: ventilateurs à air chaud, aquarium, humidificateurs, climatiseurs ou déshumidificateurs constituent, sans que cela se sache, de gros consommateurs d'énergie. Une prise intelligente permet de gérer ces dispositifs énergivores: grâce à elle, vous pouvez programmer leurs horaires de fonctionnement.



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

«Bien sûr, lavé à 30 degrés plutôt qu'à 60 degrés, 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. Achetez donc de l'électricité verte certifiée «naturmade star». Ce label indique qu'il s'agit d'énergie produite de façon particulièrement respectueuse de l'environnement.



«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.

# Voyager futé

Les Suissesses et les Suisses effectuent chaque jour un trajet de presque 37 kilomètres. La mobilité est responsable pour plus de 37% 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: Combiner les bons modes de transport

Déterminez-vous en fonction du trajet à parcourir. Le vélo est particulièrement indiqué pour les courtes distances. Pour aller plus loin, combinez différents moyens de transport: par exemple, en enfourchant votre vélo pour aller à la gare, en prenant le train et enfin un vélo en libre-service pour arriver à destination. Vous avez parfois besoin d'une voiture? Avez-vous déjà pensé au «car sharing»?



## Astuce n° 2: Une auto neuve ou de nouveaux pneus de la classe A

Voulez-vous acquérir une voiture neuve ou de nouveaux pneus? Fiez-vous à l'étiquette-énergie, qui vous renseigne sur la consommation, les émissions de CO<sub>2</sub> en g/km et l'efficacité énergétique du véhicule. Celle qui porte sur les pneus vous indique leur résistance au roulement, leur adhérence sur sol mouillé et leur bruit de roulement. Moins la résistance au roulement est grande, moins la consommation et les émissions de CO<sub>2</sub> sont élevées. Vous trouverez les voitures les plus efficaces du point de vue énergétique et les moins polluantes dans le «catalogue consommation» de SuisseEnergie et du TCS



## 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-la de jusqu'à 0,5 bar par rapport aux indications du fabricant. Consultez les conseils donnés par EcoDrive.

# 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 différents modèles et les différentes marques.

## **Astuce n° 1: Être attentif à l'étiquette-énergie**

Aujourd'hui, presque tous les appareils sont munis de l'étiquette-énergie. Sa gradation du vert au rouge permet de repérer immédiatement les machines à café, les téléviseurs, les lampes ou les lave-vaisselle économes en énergie. Vous trouverez les classes d'efficacité en vigueur sous: [www.suisseenergie.ch/menage](http://www.suisseenergie.ch/menage)

## **Astuce n° 2: Appareils de bureautique économes**

L'étiquette-énergie est aux appareils ménagers ce que l'«Energy Star» est aux appareils relevant des technologies de l'information et de la communication (TIC), tels qu'ordinateur, imprimante, photocopieuse ou scanner. Ce label distingue les appareils de bureautique 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, dans la majorité des cas, il vaut la peine de réparer les appareils plus récents.

# Cela en vaut la peine

Les ménages sont responsables de plus d'un quart 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.

## Comment est utilisée l'électricité à la maison?

Les ménages suisses consomment chaque année 19,1 milliards de kilowatt-heures, soit plus que la production des centrales nucléaires de Gösgen et de Leibstadt. L'illustration ci-contre montre dans quel domaine et combien l'on consomme. Des économies sont possibles dans presque tous les domaines:

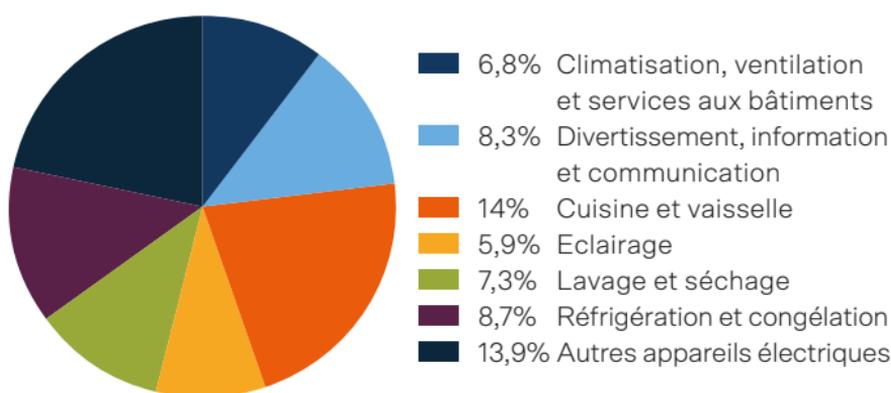


Illustration: OFEN, Analyse de la consommation d'énergie en Suisse par genre d'utilisation en 2019, sans le chauffage et l'eau chaude.

# Pour en savoir plus

SuisseEnergie est la plate-forme centrale de la Confédération pour la sensibilisation, l'information, le conseil, la formation initiale et continue, ainsi que l'assurance-qualité dans le domaine de l'efficacité énergétique et des énergies renouvelables.

En tant que programme de l'Office fédéral de l'énergie, SuisseEnergie soutient les mesures volontaires de mise en œuvre de la politique énergétique suisse et accompagne la Stratégie énergétique 2050. Conformément à son mandat légal, SuisseEnergie encourage l'acquisition de connaissances et de compétences dans les domaines de l'énergie et sert à tester des idées novatrices sur le marché.

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

SuisseEnergie  
Office fédéral de l'énergie OFEN  
Pulverstrasse 13  
CH-3063 Ittigen  
Adresse postale: CH-3003 Berne

Infoline 0848 444 444  
[infoline.suisseenergie.ch](http://infoline.suisseenergie.ch)

[suisseenergie.ch](http://suisseenergie.ch)  
[energieschweiz@bfe.admin.ch](mailto:energieschweiz@bfe.admin.ch)  
[twitter.com/energieschweiz](https://twitter.com/energieschweiz)

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