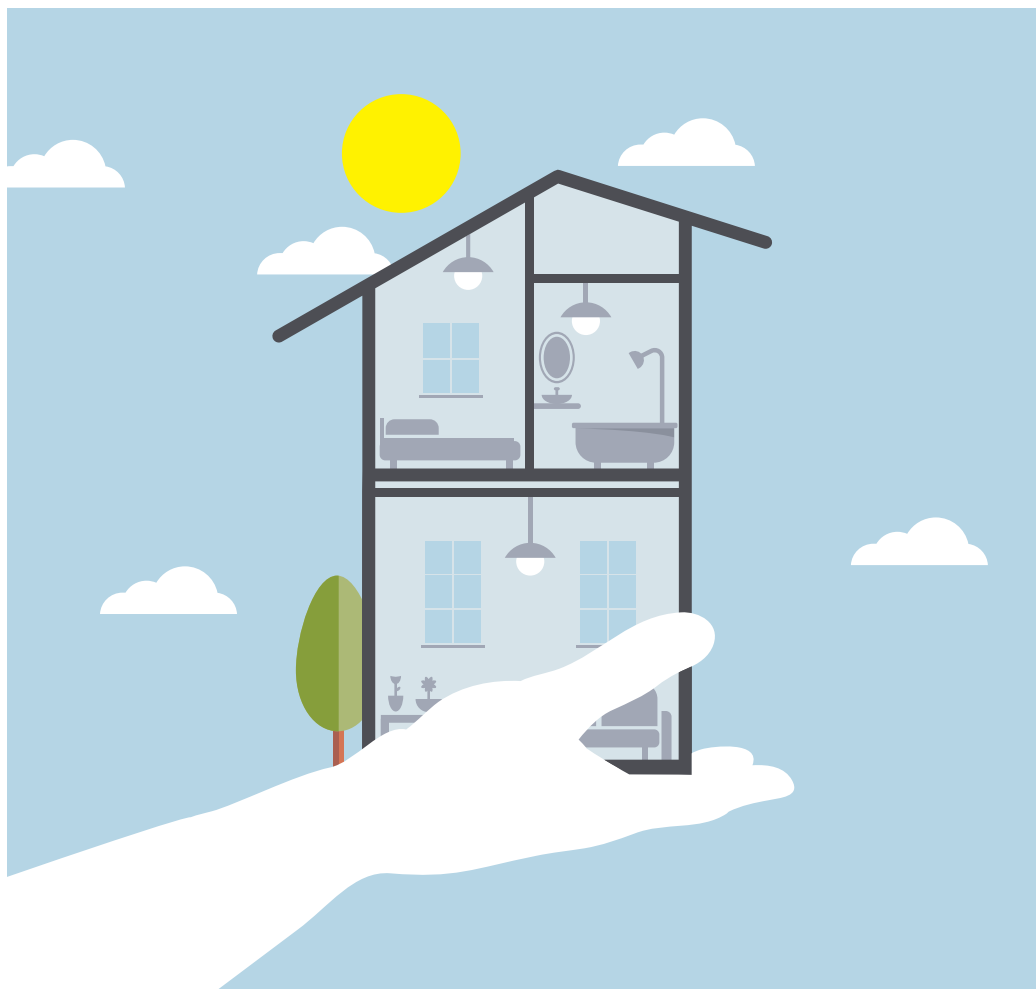


Mieux habiter

Trucs et astuces pour
un meilleur confort





Conseil

Pour accéder directement aux pages web et aux brochures indiquées, scannez les codes QR figurant sous «Plus d'infos» avec l'appareil photo de votre smartphone.

Toutes les brochures de SuisseEnergie peuvent être commandées sur www.publicationsfederales.admin.ch grâce au numéro d'article correspondant.

Avant-Propos

Que ce soit pour la télévision, la brosse à dent électrique ou le vélo, il existe aujourd'hui des modes d'emploi pour tout. On y trouve les caractéristiques de l'objet en question, ainsi que l'art et la manière de s'en servir. Bien sûr, les modes d'emploi, ce n'est pas la tasse de thé de tout le monde. Mais tôt ou tard, ils sont utiles lorsque l'objet ne fonctionne pas comme prévu, car ils aident à résoudre les problèmes.

Mais que se passe-t-il lorsque c'est votre habitat qui ne fonctionne pas comme vous le désirez? Cette brochure vous donne des trucs et astuces simples pour éviter ou résoudre la plupart des problèmes qui surviennent à la maison. Et ce n'est pas tout: si vous arrivez à mettre en pratique ces conseils, vous vivrez non seulement dans un climat intérieur plus agréable, mais vous consommerez également moins d'énergie.

Pour que son volume reste raisonnable, cette brochure se limite aux problèmes les plus fréquents: températures trop élevées ou trop basses, air trop sec ou trop humide, mauvaises odeurs, moisissures, etc.

Il existe des conseils spécifiques pour l'été et d'autres pour l'hiver. Et certains conseils se rapportent plus particulièrement à la journée ou à la nuit – vous les reconnaîtrez aux symboles suivants:



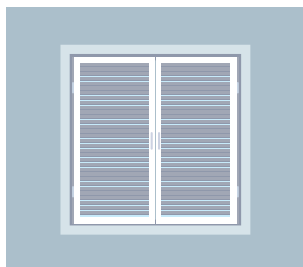
En l'absence d'indication sur la saison ou la plage horaire considérée, il s'agit de conseils généraux qui fonctionnent dans tous les cas.

Remarque pour toutes les personnes qui habitent des maisons avec de vieilles fenêtres: dans ce cas, il peut y avoir des écarts de température entre le milieu de la pièce et la zone proche de la fenêtre. Ce n'est pas un défaut de construction. S'il fait trop froid près de la fenêtre, éloignez-en légèrement chaises, fauteuils et canapés.

Nous vous souhaitons plein succès dans l'optimisation de votre confort d'intérieur!

Trop chaud

En été



Baisser les stores

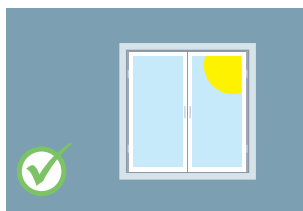
Lorsque les rayons du soleil entrent par la fenêtre, ils chauffent la pièce. Par conséquent: fermez les stores ou les volets durant la journée. Les protections solaires sont les plus efficaces lorsqu'elles sont montées à l'extérieur de la fenêtre.



Plus d'infos

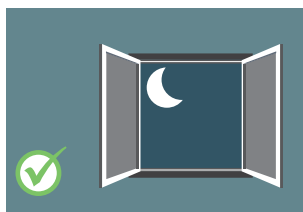
Fiche d'information

«Eviter les surchauffes estivales»



Fermer les fenêtres durant la journée

Fermez les fenêtres durant la journée. Ainsi la chaleur reste à l'extérieur.



Ouvrir les fenêtres la nuit

Ouvrez les fenêtres la nuit pour laisser entrer de l'air plus frais.



Plus d'infos

Fiche d'information

«Un agréable climat ambiant:
5 recommandations pour l'été»



Porter des vêtements légers

Les vêtements gardent le corps au chaud. Jusqu'à quel point? Cela dépend de leur matière et de leur texture. Par conséquent: portez des vêtements légers – ainsi l'air frais arrive jusqu'au corps.



Plus d'infos

Brochure «Economiser
l'énergie au quotidien»



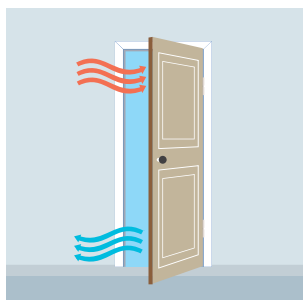


Éteindre les appareils électriques et la lumière

Tout appareil électrique génère de la chaleur. Par conséquent: éteignez les appareils et débranchez les chargeurs lorsque vous ne les utilisez pas. Vous éviterez ainsi de chauffer encore davantage la pièce.



Plus d'infos
Fiche d'information
«Éviter les surchauffes estivales»

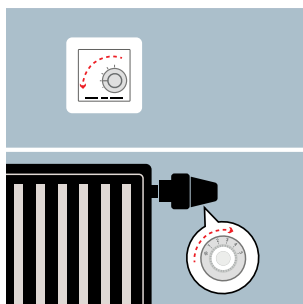


Ouvrir les portes des pièces voisines

Les portes ouvertes équilibrent les températures entre les pièces. Par conséquent: ouvrez les portes entre deux pièces afin de refroidir la pièce la plus chaude.



En hiver



Baisser le chauffage

Il fait trop chaud? Baissez le thermostat d'un cran. Si, 12 heures plus tard, il fait encore trop chaud, baissez le thermostat d'un cran supplémentaire. Répétez cette opération jusqu'à la température souhaitée.

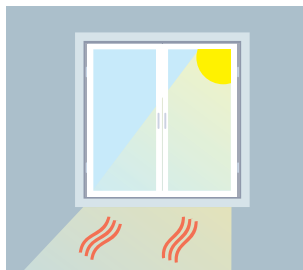


Plus d'infos
Brochure «Manuel de
l'énergie à l'attention des concierges»



Trop froid

En été et en hiver



Ouvrir les stores

Lorsque les rayons du soleil entrent par la fenêtre, ils réchauffent la pièce. Par conséquent: ouvrez les stores ou les volets durant la journée.



Porter des vêtements plus chauds

Les vêtements gardent le corps au chaud. Jusqu'à quel point? Cela dépend de leur matière et de leur texture. Par conséquent: mettez des vêtements plus chauds.



Plus d'infos

Brochure «Economiser l'énergie au quotidien»



En hiver



Le chauffage fonctionne-t-il?

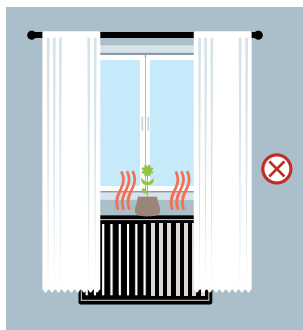
Les chauffages modernes ne s'allument qu'à partir d'une certaine température extérieure (entre 10 et 15 °C). Vérifiez si le chauffage fonctionne dans les autres pièces de votre appartement. Si ce n'est pas le cas, contactez le responsable de l'immeuble. Demandez à partir de quelle température le chauffage s'enclenche et si nécessaire exigez un contrôle.



Plus d'infos

Brochure «Manuel de l'énergie à l'attention des concierges»





Radiateurs dégagés?

Tout ce qui se trouve à proximité d'un radiateur entrave la diffusion de la chaleur. Ne posez rien sur les radiateurs. Éloignez-en les meubles, couvertures et rideaux afin que la chaleur se répande librement dans la pièce. Avez-vous un chauffage au sol? Veillez à ce qu'aucun tapis épais ne réduise la diffusion de la chaleur.

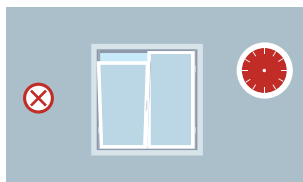


Plus d'infos
Brochure «Economiser
l'énergie au quotidien»

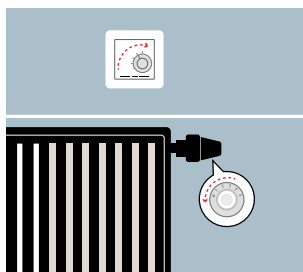


Aérer correctement

Énormément de chaleur se perd lorsque la fenêtre reste en permanence en position basculée. Pour aérer correctement: ouvrez complètement toutes les fenêtres au moins 3 fois par jour pendant 5 à 10 minutes. Si vous avez une ventilation mécanique, il n'est pas nécessaire d'aérer en plus par les fenêtres.



Plus d'infos
Brochure «Economiser
l'énergie au quotidien»



Augmenter le chauffage

Il fait trop froid? Montez le thermostat d'un cran. Si, 12 heures plus tard, il fait encore trop froid, montez le thermostat d'un cran supplémentaire. Répétez cette opération jusqu'à la température souhaitée.

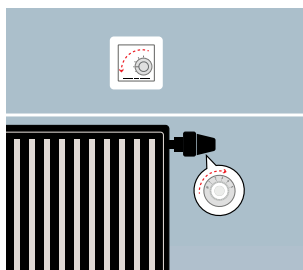


Plus d'infos
Brochure «Manuel de
l'énergie à l'attention des concierges»



Trop sec

En hiver



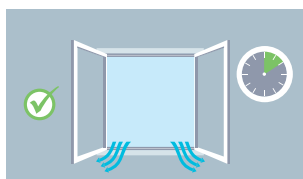
Baisser le chauffage

Plus une pièce est chaude, plus l'air devient sec. Par conséquent, baissez la température. Vous trouverez comment procéder à la page 5 au point «Trop chaud – en hiver».



Plus d'infos

Brochure «Manuel de l'énergie à l'attention des concierges»



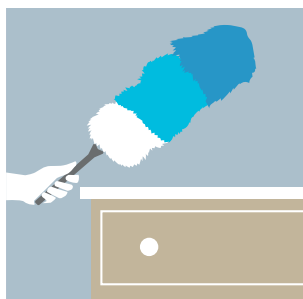
Aérer correctement

Les fenêtres basculées en permanence conduisent non seulement à des déperditions de chaleur mais aussi d'humidité. Ouvrez complètement toutes les fenêtres au moins 3 fois par jour pendant 5 à 10 minutes. Plus la température extérieure est basse, plus la durée d'aération devra être courte. Si vous avez une ventilation mécanique, baissez le régulateur d'un cran.



Plus d'infos

Brochure «Economiser l'énergie au quotidien»



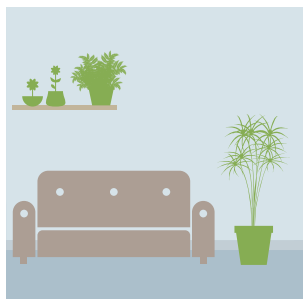
Dépoussiérer plus souvent

L'air chargé de poussière semble sec, même si en réalité, il ne l'est pas. En outre, les poussières de ménage peuvent contenir des polluants, des allergènes ou des bactéries nocives. Par conséquent, enlevez régulièrement la poussière en passant l'aspirateur et en essuyant les surfaces avec un chiffon humide.

Plus d'infos

Site internet de l'Office fédéral de la santé publique OFSP → Habiter sainement



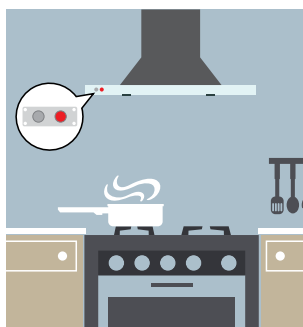


Mettre des plantes

Les plantes humidifient l'air. Mettez-en quelques-unes dans votre salon – elles y dispenseront gratuitement une humidité bienfaisante.



Plus d'infos
Fiche d'information
«Humidification de l'air»



Ne pas allumer la hotte

Lorsque vous faites chauffer de l'eau, de l'humidité se répand dans l'air. Laissez votre hotte éteinte afin d'augmenter le taux d'humidité ambiant.

Attention: lorsque vous cuisinez avec des graisses ou des huiles, enclenchez la hotte pour éviter qu'une couche de graisse ne se dépose dans toute la pièce.



Plus d'infos
Fiche d'information
«Ventilation de la zone de cuisson»

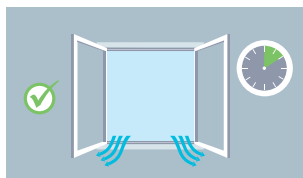


Ouvrir la porte de la salle de bains après une douche ou un bain

Ouvrez la porte de la salle de bains après une douche ou un bain. L'humidité pourra ainsi se répandre dans les autres pièces de l'appartement.

Trop humide ou moisi

En hiver



Aérer correctement

Si l'aération est insuffisante, l'humidité s'accumule dans l'air ambiant. N'aérez pas en permanence par les fenêtres en position basculée – beaucoup de chaleur se perd et des moisissures risquent d'apparaître. Ouvrez complètement les fenêtres au moins 3 fois par jour pendant 5 à 10 minutes. Si vous avez une ventilation mécanique, augmentez le régulateur d'un cran.



Plus d'infos
Brochure «Economiser
l'énergie au quotidien»

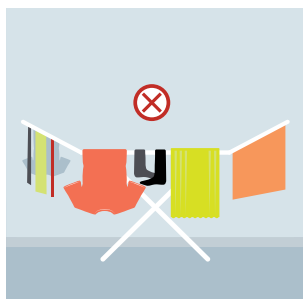


Éloigner les plantes

Les plantes humidifient l'air. Enlevez-en quelques-unes et le taux d'humidité diminuera.



Plus d'infos
Fiche d'information
«Humidification de l'air»



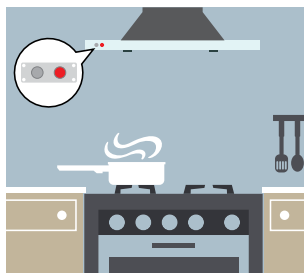
Ne pas faire sécher le linge en appartement

Le linge dégage de l'humidité lorsqu'il sèche. Par conséquent, séchez votre linge dans la buanderie et non dans l'appartement.



Plus d'infos
Fiche d'information
«Humidification de l'air»





Allumer la hotte

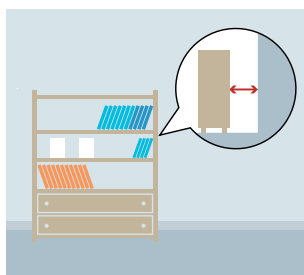
La cuisson génère de la vapeur qui se disperse dans l'air. Enclenchez la hotte – elle aspire l'excès d'humidité à la source.



Plus d'infos

Fiche d'information

«Ventilation de la zone de cuisson»



Respecter la distance entre les meubles et la paroi

Si vos meubles sont placés trop près d'une paroi externe, de l'humidité peut s'accumuler derrière ceux-ci et provoquer des moisissures. Éloignez donc tous les meubles de la paroi d'au moins 10 à 15 cm.



Plus d'infos

Brochure «Manuel de

l'énergie à l'attention des concierges»



Important: Les moisissures dans l'habitat sont malsaines et devraient être éliminées le plus vite possible. Vu que l'apparition de moisissures peut avoir de multiples causes, leur origine devrait être examinée le plus rapidement possible. Par conséquent: si les taches des moisissures excèdent 10 x 10 cm, veuillez informer immédiatement l'agence immobilière, le concierge ou le bailleur. Si vous ne le faites pas, vous aurez à répondre des éventuels dégâts.

Plus d'infos

Brochure

«Moisissures dans les habitations»



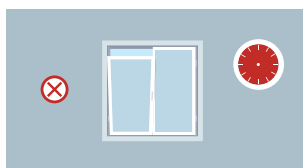
Mauvaises odeurs

En été et en hiver



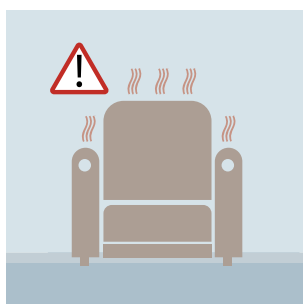
Aérer correctement

Si la ventilation est insuffisante, les mauvaises odeurs s'accumulent dans l'air ambiant. N'aérez pas en permanence par les fenêtres en position basculée – beaucoup de chaleur se perd. Ouvrez complètement toutes les fenêtres au moins 3 fois par jour pendant 5 à 10 minutes. Si vous avez une ventilation mécanique, montez le régulateur d'un cran.



Plus d'infos

Brochure «Economiser l'énergie au quotidien»



Réduire au minimum l'exhalation

Les produits neufs tels que les meubles, les vêtements, les appareils électriques ou les objets en plastique peuvent émettre des substances malodorantes. Achetez des produits qui exhalent le moins d'odeurs désagréables possible. Aérez suffisamment lorsque vous placez de nouveaux objets dans votre appartement.

Plus d'infos

Site internet de l'Office fédéral de la santé publique OFSP → Habiter sainement



Attention aux produits chimiques!

Les produits ménagers tels que les produits de nettoyage, les produits de polissage ou les adhésifs contiennent parfois des produits chimiques nocifs qui peuvent se répandre dans l'air. Par conséquent: utilisez tous ces produits avec parcimonie et en aérant suffisamment.

Plus d'infos

Site internet de l'Office fédéral de la santé publique OFSP → Habiter sainement





Entretien des écoulements

Des restes d'aliments ou des résidus de produits de nettoyage, de soins pour la peau ou autres peuvent s'accumuler dans l'écoulement des éviers, lavabos, douches ou baignoires, et, avec le temps, provoquer des odeurs nauséabondes. Les mauvaises odeurs peuvent aussi provenir de siphons asséchés. Contrôlez les écoulements tous les 3 mois et nettoyez-les si nécessaire. Versez un litre d'eau pour remplir le siphon.

Plus d'infos
Site internet
infomaison.ch



Allumer la hotte

La cuisine émet souvent des odeurs – agréables ou parfois moins. Enclenchez la hotte d'aspiration pour éliminer les mauvaises odeurs à la source.

Plus d'infos
Fiche d'information
«Ventilation de la zone de cuisson»



Autres conseils

En été et en hiver

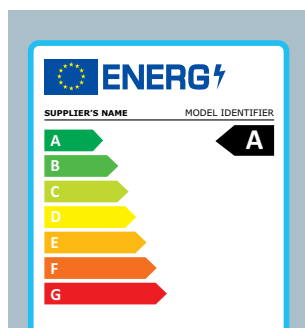


Après une longue absence: faire couler l'eau

L'eau qui stagne dans les tuyaux peut «moisir» jusqu'à devenir malsaine. Par conséquent: si vous vous absentez pendant plus de 3 jours, ouvrez chaque robinet et laissez couler l'eau jusqu'à ce qu'elle sorte à une température constante. Ce procédé s'applique aussi bien à l'eau chaude qu'à l'eau froide.

Plus d'infos

Site internet de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV → Sécurité de l'eau potable, de l'eau de douche et de l'eau de bain



Acheter des appareils efficaces sur le plan énergétique

Si vous achetez un nouvel appareil électrique, il vaut la peine de prêter attention à l'étiquette-énergie. Choisissez des appareils ayant la classe d'efficacité énergétique la plus élevée.

Plus d'infos

Topten, www.newlabel.ch,
Energy Star, L'étiquette-énergie,
Brochure «L'efficacité
énergétique dans les ménages»



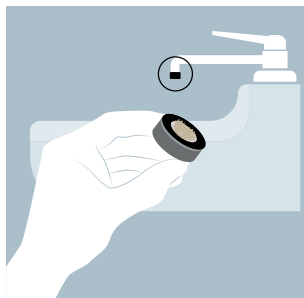
Éteindre la lumière dans les pièces inoccupées

Les nouvelles ampoules LED consomment beaucoup moins d'électricité que les ampoules électriques à incandescence. Éteignez tout de même la lumière dans les pièces inoccupées.

Plus d'infos

Brochure
«Eclairage efficient dans le ménage»





Nettoyer les filtres des robinets

Lorsque l'alimentation en eau est interrompue puis remise en service, de petites particules se détachent des conduites et peuvent venir obstruer les filtres des robinets. Nettoyez donc les filtres des robinets après chaque coupure d'eau.

Plus d'infos
Site internet
infomaison.ch



Nettoyer ou échanger les filtres des hottes d'aspiration

Toute hotte d'aspiration possède un filtre qui retient les particules d'huile ou de graisse. Vérifiez-le une à deux fois par mois et nettoyez-le au besoin. Ainsi la hotte peut fonctionner correctement. Les hottes à recyclage d'air ont un filtre supplémentaire qui retient les odeurs. Il doit être remplacé après un certain temps. Vous trouverez de plus amples informations dans le manuel de l'appareil.

Plus d'infos
Fiche d'information
«Ventilation de la zone de cuisson»



Nettoyer le filtre du lave-vaisselle

Les lave-vaisselle sont munis d'un filtre qui élimine les grosses impuretés de l'eau de rinçage. Lorsque ce filtre est bouché, le lave-vaisselle ne nettoie plus bien. Il peut également provoquer des odeurs désagréables. Nettoyez donc le filtre au moins deux fois par mois.

Contenu élaboré par

Hochschule Luzern Technik & Architektur

Lucerne University of
Applied Sciences and Arts

**HOCHSCHULE
LUZERN**

Technik & Architektur
FH Zentralschweiz

Avec la soutien de

Hauseigentümerverband Schweiz

Minergie Suisse

Stadt Zürich, Amt für Hochbauten

Faktor Journalisten AG

Keystone-SDA

SuisseEnergie

Office fédéral de l'énergie OFEN

Pulverstrasse 13

CH-3063 Ittigen

Adresse postale: CH-3003 Berne

Infoline 0848 444 444

infoline.suisseenergie.ch

suisseenergie.ch

energieschweiz@bfe.admin.ch

twitter.com/energieschweiz

Distribution:

publicationsfederales.admin.ch

Numéro d'article 805.116.F