

# Télétravailler dans de bonnes conditions sans gaspiller d'énergie

A domicile, il existe de nombreuses petites mesures qui permettent d'économiser de l'énergie et des coûts. Ensemble, elles apportent une contribution précieuse à la lutte contre le gaspillage d'énergie.

## Mesure

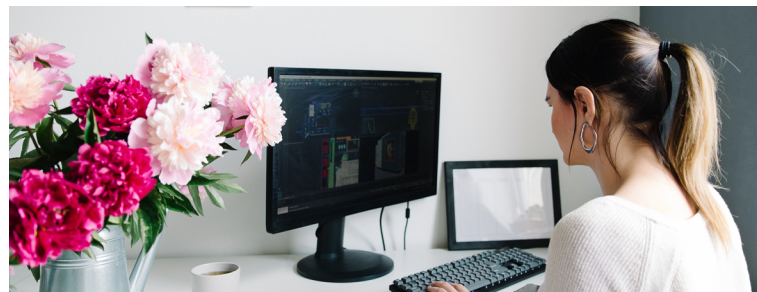
Utilisez l'énergie en connaissance de cause et éteignez tous les consommateurs qui ne sont pas indispensables.

## Condition

Vous télétravaillez et souhaitez économiser de l'énergie et faire des économies.

## Procédure

- Fermez la porte des pièces afin de conserver la chaleur dans le bureau.
- Aérez régulièrement. Ouvrez complètement les fenêtres, mais juste pendant quelques instants (reportez-vous à la page 2).
- Une petite lampe vous permet d'éclairer parfaitement votre bureau.
- Éteignez l'éclairage dès que la lumière du jour est suffisante.
- Éteignez complètement votre ordinateur, l'écran et l'imprimante à midi et le soir.
- Chargez toujours les appareils mobiles avec un câble et non avec le chargeur sans fil.
- Dans la mesure du possible, connectez-vous par câble à Internet (Ethernet, etc.) et non avec un système sans fil (Wi-Fi, réseau mobile 4G ou 5G). Les solutions câblées sont également plus rapides et plus sûres.
- N'allumez l'imprimante que quand vous en avez besoin. Les imprimantes laser, en particulier, affichent des pertes importantes en mode veille.
- Vérifiez si vous pouvez éteindre complètement le routeur pendant la nuit, entre 23h00 et 5h30, par exemple (reportez-vous à la page 2).



- Activez les fonctions d'économie d'énergie des appareils de bureau (reportez-vous à la page 2).

## Frais et charge de travail

- Les appareils en mode veille d'un ménage moyen consomment entre 25 et 35 watts et génèrent des coûts d'électricité superflus d'environ 40 francs par an. Les consommateurs en mode veille typiques du bureau sont l'ordinateur portable (de 1 à 3 W), l'écran (de 1 à 2 W), le modem (7 W) ou les chargeurs ou les blocs d'alimentation (de 0,1 à 3 W, selon l'âge).

## Remarque

- En télétravail, la majeure partie de l'énergie est souvent gaspillée pendant les pauses. Ne faites chauffer que la quantité d'eau nécessaire pour le thé ou le café soluble (une tasse, ou mieux, un thermos entier). Utilisez toujours une bouilloire et jamais une casserole. Éteignez complètement la machine à espresso après utilisation. Ne faites pas la vaisselle à la main, mais toujours avec le lave-vaisselle en le remplissant complètement. Par ailleurs, l'eau froide suffit amplement pour se laver les mains de manière hygiénique.

# Explications complémentaires

## La bonne température ambiante

Pour le télétravail, la Société suisse des ingénieurs et architectes (SIA) recommande une température ambiante de 21°C et une humidité relative comprise entre 30 à 60%. Si votre logement est chauffé à 19 ou 20°C en hiver (ou si vous baissez la température), veillez aux points suivants.

- Enfilez un pull chaud et faites régulièrement de l'exercice pendant vos pauses.
- Fermez la porte de votre bureau à domicile et stockez ainsi la précieuse chaleur produite par votre corps, l'éclairage et tous les appareils de bureau qui ont besoin d'électricité.
- Lorsque le soleil brille, ouvrez les fenêtres et les volets pour laisser entrer la chaleur naturelle dans la pièce.

## Aérez régulièrement

Bien que l'aération consomme de l'énergie, vous devez aérer régulièrement votre bureau. En effet, l'air vicié, qui contient une concentration de CO<sub>2</sub> supérieure à 1000 ppm, nuit considérablement aux performances. Aérez cinq fois par jour: avant de commencer à travailler, pendant vos pauses dans la matinée et l'après-midi, après le repas de midi et quand vous arrêtez de travailler. Ouvrez complètement la fenêtre pendant deux à trois minutes. Dans les appartements équipés d'un système d'aération (aération de confort), vous pouvez renoncer à une aération supplémentaire par les fenêtres. Les fenêtres (basculantes) entrouvertes ou inclinées augmentent la consommation d'énergie sans améliorer notablement la qualité de l'air.

## Éclairage

En hiver, il faut souvent de la lumière artificielle le matin, jusqu'à ce que la lumière du jour soit suffisante pour travailler. Les éclairages modernes des bureaux éteignent alors automatiquement la lumière. Chez vous, vous devez éteindre vous-même les lampes, ce que tout le monde a tendance à oublier. À la maison, une lampe de bureau à LED suffit souvent pour travailler. Elle consomme 3 watts, soit environ cinq fois moins d'électricité qu'un plafonnier à LED.

## Éteignez les appareils informatiques

Les appareils informatiques fonctionnent 24 heures sur 24 dans de nombreux bureaux à domicile. Ils consomment alors une énergie précieuse en mode veille. Les coûts ne s'élèvent qu'à quelques francs par an pour une personne seule, mais les pertes des appareils informatiques en mode veille des 3,9 millions de ménages suisses représentent 180 Gwh, soit environ 6% de la production annuelle de la centrale nucléaire de Beznau 1. Évitez une partie de ce «gaspillage d'énergie» inutile: éteignez tous les appareils à midi, le soir et le week-end et débranchez-les du secteur à l'aide d'une multiprise.

## Éteignez le routeur pendant la nuit

Avant d'éteindre votre routeur pendant la nuit, vérifiez si votre fournisseur d'accès à Internet effectue des mises à jour de sécurité pendant cette période. De plus, de nombreux appareils domestiques (téléphone, éclairages et chauffages intelligents, appareils domotiques, etc.) ne fonctionnent pas ou seulement de manière limitée sans routeur.

## Réglez les fonctions d'économie d'énergie

Dans les paramètres système de votre ordinateur, de vos écrans et de vos imprimantes, vous pouvez activer la fonction d'économie d'énergie. Les menus des logiciels sont souvent intuitifs, les possibilités dépendent du système d'exploitation et du matériel. À noter:

- L'économiseur d'écran est inutile du point de vue technique et peut augmenter la consommation d'électricité de 50%.
- Réduisez la luminosité de votre écran ou de l'écran de votre ordinateur portable à 70%.
- Activez le mode veille de tous les appareils au bout de 5 minutes d'inactivité.

## Informations complémentaires

- [Appareils de bureau énergétiquement efficaces](#)
- [Mode veille](#)
- [Economiser l'énergie au quotidien](#)  
SuisseEnergie, 2022
- [L'efficacité énergétique dans les ménages](#)  
SuisseEnergie, 2021