

# Cibler les dépenses énergétiques du ménage



# Chauffage

## Votre objectif

- Confort élevé
- Frais de chauffage minimaux

# Ventilation

## Votre objectif

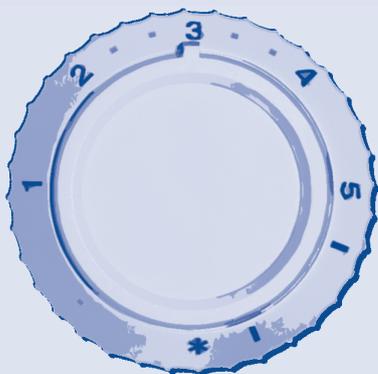
- Respirer un air agréable à l'intérieur
- Maintenir une atmosphère saine

## Vos possibilités

C'est entre 19° et 21°C que les pièces de séjour offrent un confort optimal.

Pour les chambres à coucher, une température de 16° à 18°C maximum suffit.

Les vannes thermostatiques maintiennent automatiquement la température programmée.



- Baisser la température choisie pour les pièces.
- Ne jamais recouvrir les radiateurs.
- La nuit, fermer les stores ou les volets. Davantage de sécurité, moins de déperdition de chaleur.
- Si la température des pièces de séjour est plus élevée que celle du balcon vitré, il faut garder la porte-fenêtre fermée. Idem pour les jardins d'hiver.
- Poser des vannes thermostatiques. En position 3, la vanne thermostatique maintient la pièce à 20°C à peu près. La vanne s'ouvre automatiquement si la température de la pièce est trop basse; elle se ferme si la température monte trop (que le réchauffement soit dû au soleil, à des appareils ou à une présence humaine).

A l'intérieur, l'air ambiant est vicié par les émanations des gens et des animaux et par le fonctionnement des appareils.

Un apport régulier d'air frais permet d'assainir l'atmosphère.

- Aérer en grand plusieurs fois par jour pendant 5 minutes ou installer une aération contrôlée qui permettra de récupérer l'énergie.
- Fermer les fenêtres basculantes et aérer de façon ciblée. Une fenêtre constamment entrouverte entraîne le gaspillage de 200 litres de mazout par année.
- Pendant la saison de chauffage, maintenir l'hygrométrie au-dessous de 50%.
- Renoncer aux humidificateurs d'air. Les plantes et les habitants dégagent en général suffisamment d'humidité.
- Ne pas faire sécher le linge dans l'appartement. L'excès d'humidité peut causer des dégâts.
- Contrôler le taux d'humidité de l'air à l'aide d'un hygromètre.
- Quand le taux d'humidité est excessif, aérer un bon coup.



## Votre bénéfice

- Les vannes thermostatiques permettent d'économiser jusqu'à 10% d'énergie.
- 1°C de moins dans les pièces correspond à une économie d'énergie de 6%.
- Pas de problèmes dus à l'humidité.
- Moins de risques pour la santé (moisissures, acariens, allergies).
- Pas d'atmosphère confinée et viciée.

# Eau

## Votre objectif

- Moins de frais
- Moins d'entretien des installations d'eau chaude

# Lessive

## Votre objectif

- Linge propre
- Réduction de la consommation d'énergie et d'eau

## Vos possibilités

**La consommation d'eau – qu'elle soit froide ou chaude – revient cher et réclame beaucoup d'énergie.**

**Chaque personne utilise à peu près 160 litres d'eau potable par jour, dont 30% sous forme d'eau chaude.**

- La température au départ du chauffe-eau ne doit pas excéder 60°C. On réduit du même coup les déperditions de chaleur et les dépôts de calcaire.
- Fermer le robinet pendant le brossage des dents, le rasage ou le savonnage.
- Installer un jet de douche économique.
- Installer un limiteur de débit sur la batterie du lavabo.
- Remplir complètement le lave-linge et le lave-vaisselle.
- Pour évacuer l'urine, interrompre la chasse à l'aide du dispositif d'arrêt. Equiper les anciens réservoirs d'un dispositif d'arrêt ou diminuer la quantité de remplissage.
- Arroser le jardin avec un arrosoir plutôt qu'avec le jet. Utiliser l'eau de pluie.



**Les appareils modernes offrent de meilleurs résultats tout en consommant moins d'énergie et moins d'eau.**



- Exploiter intégralement la capacité de charge du lave-linge.
- Essorer à la vitesse maximale. Le linge est ainsi «pré-séché».
- Etendre le linge à l'extérieur.
- NEviter d'étendre le linge dans l'appartement. L'excès d'humidité peut causer des dégâts.
- Les sèche-linge à condensation équipés d'un récupérateur de chaleur ou d'un humidificateur d'air sont les plus efficaces. Lors de l'usage, fermer les fenêtres et les portes du local.
- Lors de l'achat d'une nouvelle machine, opter pour la classe A et le label énergétique CE.

## Votre bénéfice

- Moins de frais (eau potable et eaux usées).
- Réduction de la consommation d'énergie.
- Moins de frais grâce à une moindre consommation d'eau et d'énergie.

# Appareils

## Votre objectif

- Grande fiabilité
- Longue durée de vie

# Eclairage

## Votre objectif

- Bon éclairage
- Peu de frais d'électricité

## Vos possibilités

Les appareils ménagers modernes sont de moins en moins gourmands en énergie.

Il vaut donc la peine d'acheter un nouvel appareil si votre réfrigérateur ou votre congélateur a plus de 10 ans ou si la réparation coûte plus du tiers du prix d'achat.

- Choisir des appareils ménagers de classe A portant l'étiquette énergétique CE.
- Choisir des appareils électroniques portant le label Energy.
- Choisir des appareils pouvant être totalement éteints. Si un voyant (diode) reste allumé alors que l'appareil est éteint, on peut suspecter qu'il continue à consommer du courant (position de stand-by).
- Eteindre les appareils pendant les pauses et le temps de non-utilisation. Si nécessaire, retirer la prise (vacances).



Energie	
Fabricant Modèle	OFEN extra!
<b>Economique</b>	<b>A</b>
A	
B	
C	
D	
E	
F	
G	
<b>Peu économique</b>	
Consommation d'énergie kWh/an <small>(pour le climat de référence pour l'UE dans des conditions d'usage normales)</small>	<b>280</b>
<small>La consommation réelle dépend des conditions d'utilisation et de la localisation de l'appareil.</small>	
Capacité de denrées fraîches l	155
Capacité de denrées congelées l	54
Bruit	38
<small>dBA) re 1 pAV</small>	
<small>Une fiche d'information obligatoire figure dans la brochure.</small>	
<small>Norme CEI 60335-2-2002, CEI 60335-2-2003 à l'usage de l'utilisateur</small>	

Dans un ménage, l'éclairage représente 10% de la consommation d'électricité.

Les ampoules économiques permettent de réduire cette proportion.



- Partout où c'est possible, poser des ampoules fluorescentes ou des ampoules économiques compactes.
- Les ampoules fluorescentes peuvent être allumées et éteintes à volonté sans risque de dégradation et sans consommer davantage d'électricité.
- Les ampoules halogènes ne sont pas économiques. De plus, elles chauffent rapidement (risques de brûlure).
- Avant tout achat, vérifier si l'ampoule convient en recourant à un échantillon (magasins spécialisés).
- Eteindre la lumière quand on n'en a pas besoin. C'est aussi valable pour les ampoules économiques.
- Pour l'éclairage extérieur, un capteur de présence permet d'adapter le fonctionnement au besoin réel.

## Votre bénéfice

- Moins de frais d'électricité.
- Entretien réduit.
- Pièces plus fraîches grâce à un moindre dégagement de chaleur.
- Remplacement moins fréquent des ampoules grâce à leur plus grande longévité.

# Transports

## Votre objectif

- Parvenir sûrement et confortablement à destination
- Arriver à l'heure

# Bilan énergétique

## Votre objectif

- Respecter l'environnement
- Réduire vos frais

## Vos possibilités

Le ménage suisse moyen utilise davantage d'énergie pour se déplacer (professionnel, loisirs, voyages) que pour se chauffer: à peu près 2000 litres de carburant par année.

Les modifications du comportement et les progrès techniques permettent de réduire les dépenses énergétiques dues aux transports.

- Effectuer les petits trajets à pied ou à vélo.
- Prendre le bus et le train. Dix fois moins d'énergie pour arriver à destination.
- L'auto-partage est synonyme de partage des frais.
- Opter pour une petite voiture. Les petites voitures sont aujourd'hui sûres, confortables et maniables. Elles réclament moins de place et de carburant.
- Adopter l'éco-conduite, c'est économiser jusqu'à 15% de carburant, respecter l'environnement et éviter des accidents.



En analysant votre consommation d'énergie, vous êtes en mesure d'identifier quels sont vos potentiels d'économie (frais) et lesquels vous pouvez épuiser le plus judicieusement possible.

Vous pouvez calculer vous-même votre consommation d'électricité, d'eau, de carburant et de chaleur, ou vous faire aider par un conseiller en énergie.



- Dans le domaine des transports: Votre potentiel d'optimisation peut atteindre 60%.
- Dans les domaines de l'eau, de la lessive, des appareils et de l'éclairage: Votre potentiel d'optimisation peut atteindre 30%.
- Dans les domaines du chauffage et de la ventilation: Votre potentiel d'optimisation peut atteindre 20%.
- Les progrès techniques, une qualité élevée et un comportement responsable en matière énergétique peuvent permettre de réduire de moitié votre consommation d'énergie (et donc vos frais).

## Votre bénéfice

- Fitness gratuit si vous marchez ou allez à vélo, pas de problème de parking.
- Si vous prenez le bus ou le train, vous arrivez détendu à destination.
- Economies de plusieurs centaines, voire plusieurs milliers de francs par année.
- Mise en évidence des potentiels d'optimisation

# Autres informations

## Votre objectif

- Information neutre sur des questions précises
- Fiches, aide-mémoire

## Documentation

### Vous pouvez obtenir des fiches sur les thèmes suivants:

- Logement tout confort. Chauffage et aération
- Assainissement sur mesure. Pour un confort optimal
- Cibler les dépenses énergétiques du ménage
- Le jardin d'hiver. Un coin de paradis!
- MINERGIE, le confort économique!
- Rester au frais tout l'été, chez soi et au travail
- Décomptes individuels. Frais de chauffage et d'eau chaude
- Réinventez l'eau chaude! Tout sur le bon usage de l'eau sanitaire
- Linge propre pour pas cher. Faire sa lessive sans lessiver le porte-monnaie
- Le chauffage optimal pour votre maison
- Rénoquez votre bâtiment! Pas à pas vers le confort moderne
- Le programme SuisseEnergie (rapport annuel)

## Standards existants

- **Label Energy**  
Les appareils électriques consommant peu d'électricité bénéficient du label Energy. Le label n'est décerné qu'aux meilleurs appareils de chaque catégorie (PC, photocopieurs, fax, TV, vidéo, etc.).
- **Etiquette énergétique CE**  
Les appareils ménagers électriques sont répartis en 7 classes de consommation allant de A à G – A étant la meilleure et G la moins bonne. Actuellement, l'étiquette énergétique CE concerne les réfrigérateurs, congélateurs, machines à laver, à sécher (tumbler), machines à laver-sécher combinées, lave-vaisselle et lampes.

## Impressum

Ce dépliant a été réalisé (en allemand et en italien) par les délégués à l'énergie des cantons suisses alémaniques et de la Principauté du Liechtenstein.

### Traduction:

Jacques Dépraz, Transcript, 1147 Montricher

### Mise en page:

René Besson, Atelier Créatec, 1143 Apples

### Impression:

Imprimerie St-Paul, 1701 Fribourg, Février 2006

## Votre objectif

- Documentation sur les programmes d'encouragement existants
- Vue d'ensemble des données principales

## Vos contacts

- FR** Service des transports et de l'énergie  
Rue Joseph-Piller 13, 1701 FRIBOURG  
Tél. 026 305 28 41  
ste@fr.ch
- GE** Service cantonal de l'énergie  
Rue du Puits St-Pierre 4, 1204 GENEVE  
Tél. 022 327 23 23  
scane@etat.ge.ch
- JU** Service des transports et de l'énergie  
Rue des Moulins 2, 2800 DELEMONT  
Tél. 032 420 53 90  
energie.info@jura.ch
- JU-BE** Service d'information sur les économies d'énergie  
Rue de la Préfecture 2, 2608 COURTELARY (BE)  
Tél. 032 944 18 40
- NE** Service cantonal de l'énergie  
Rue de Tivoli 16, 2000 NEUCHÂTEL  
Tél. 032 889 47 26  
infoenergie@ne.ch
- VD** SEVEN, Division Energie  
Rue du Valentin 27, 1014 LAUSANNE  
Tél. 021 316 95 55  
info.energie@vd.ch
- VS** Service de l'énergie  
Av. du Midi 7, CP 478, 1951 SION  
Tél. 027 606 31 00  
energie@admin.vs.ch

- [www.crde.ch](http://www.crde.ch)

© SuisseEnergie - [www.suisse-energie.ch](http://www.suisse-energie.ch)  
OFEN, 3003 Berne

## Commande

- auprès des services de l'énergie
- [www.bbl.admin.ch/bundespublikationen](http://www.bbl.admin.ch/bundespublikationen)  
(existe aussi en allemand et en italien)