

CONSEILS

ÉCONOMISER L'ÉNERGIE AU QUOTIDIEN



En collaboration avec suisse énergie
et d'autres centres de consultation

Apleona Suisse SA

www.apleona.ch

info.realestate.ch@apleona.com



ECONOMISER L'ENERGIE

Des études montrent que chaque ménage compte de 50 à 100 appareils électriques. Un ménage normal pourrait facilement économiser jusqu'à 50% d'énergie sans aucune perte de confort.

CONSEIL 1



Eteindre complètement 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.

CONSEIL 3



Contrôler et régler réfrigérateurs et congélateurs

Température du réfrigérateur : 5-7°C. En fonction de son emplacement, cela peut déjà correspondre au niveau 1. Température du congélateur: -18°C. Pour les contrôles, utilisez un thermomètre spécial réfrigérateur et congélateur.

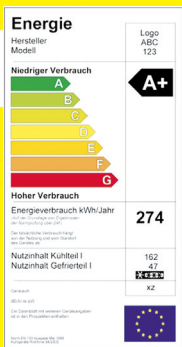
CONSEIL 4

Être attentif à l'étiquette-énergie!

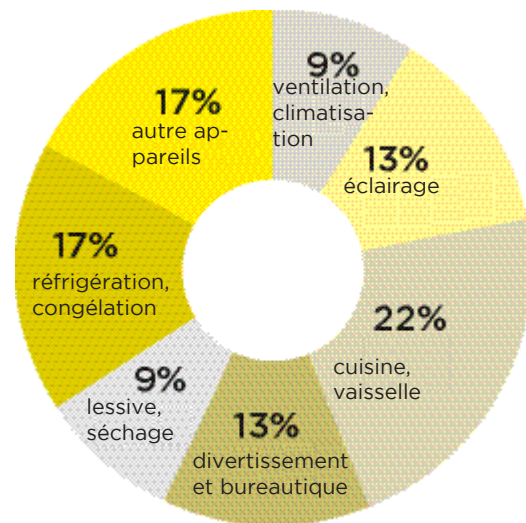
Aujourd'hui, presque tous les appareils sont munis de l'étiquette-énergie. La graduation de celle-ci va du vert au rouge, ainsi vous reconnaissez immédiatement les machines à café, les téléviseurs, les lampes ou les lave-vaisselle qui sont vraiment économes. La catégorie la plus élevée est toujours la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

D'avantage d'informations sous : www.suisseenergie.ch/etiquette-energie



Source: <https://www.hausinfo.ch/de/home/gebäude/energie/spartipps/energieetikette.html>



CONSEIL 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. Faites-vous conseiller par un spécialiste si vous n'êtes pas sûr de savoir quels LED s'adaptent à vos lampes.

CONSEIL 5



Des appareils électroniques économes

L'étiquette « Energy Star » est le label énergétique des appareils électroniques, tels qu'ordinateur, modem ou imprimante. Il vous aide à reconnaître et à choisir des appareils énergétiquement efficaces. Lors de vos achats, soyez donc attentifs au label « Energy Star ».

CONSEIL 6



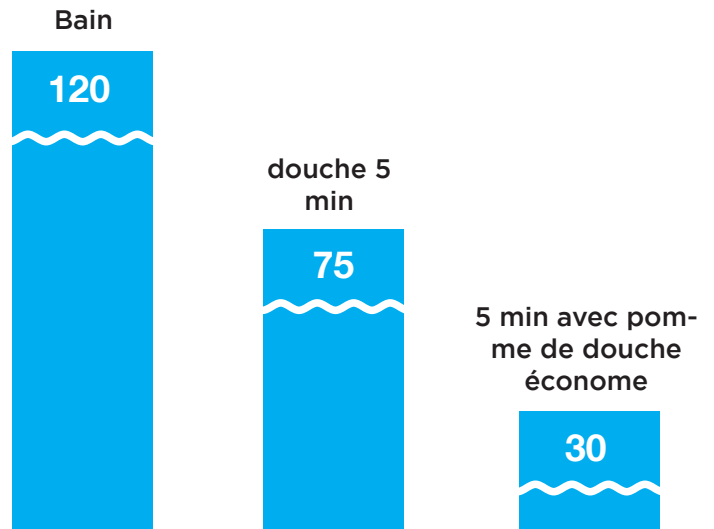
Réparer ou remplacer?

Savoir s'il faut réparer ou remplacer un appareil 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.



ECONOMISER L'EAU

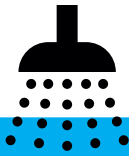
En Suisse, chaque personne consomme en moyenne cinquante litres d'eau chaude par jour. Cette eau chaude est le plus souvent produite par des sources énergétiques conventionnelles (gaz, mazout ou électricité). Cela représente 15% de notre consommation énergétique ménagère. Quelques astuces simples permettent d'économiser beaucoup d'eau et d'énergie.



Consommation d'eau d'un bain et d'une douche (L)

Quelle: <http://www.wasser-verbrauch.com/>

CONSEIL 1



Préférer la douche au bain

Il est plus économique de prendre une douche qu'un bain. Une baignoire remplie d'eau chaude nécessite cinq kilowattheures d'énergie. Cela suffit pour aller de Bâle à Paris sur un vélo électrique!

CONSEIL 2



Utiliser un pommeau de douche à débit limité

Les pommeaux de douche des meilleures classes d'efficacité énergétique (A et B) permettent d'économiser jusqu'à 50% d'énergie et cela, sans perte de confort.

CONSEIL 3



Eviter de laisser couler l'eau

Une importante économie d'eau peut être réalisée en évitant de laisser couler l'eau inutilement. Par exemple : Laver vaisselle, fruits et légumes dans une cuvette et fermer le robinet durant le brossage des dents.

CONSEIL 4



Prendre conscience de votre consommation

Connaissez-vous votre consommation d'eau ? Chaque année, comparez votre consommation d'eau à celle de l'année précédente. Vous aurez ainsi un suivi continu de votre consommation. Ce conseil s'applique également à votre consommation d'électricité et d'énergie de chauffage.



REDUIRE LES DECHETS

En 2012, environ 3,8 millions de tonnes de déchets ont été traités dans les 30 usines d'incinération des ordures ménagères (UIOM) en service en Suisse. Les émissions de gaz à effet de serre rejetées par les UIOM se sont élevées à 2,35 millions de tonnes d'équivalents CO2, ce qui représente 5 % des émissions totales de gaz à effet de serre de la Suisse. Les émissions générées par l'incinération des déchets n'ont cessé d'augmenter au cours des dernières années, notamment en raison des habitudes de consommation ainsi que de la croissance démographique et économique.

De plus, le traitement des déchets génère du bruit et des coûts élevés qu'il est également souhaitable de réduire.

CONSEIL 1

Tri des déchets

Triez vos déchets autant que possible. Les matières recyclables suivantes peuvent être triées et éliminées gratuitement.



Verre



Fer-blanc/
tôle d'acier



Capsules en ALU



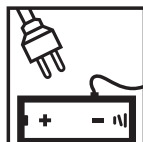
Aluminium



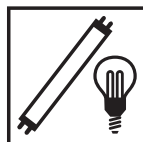
PET



Piles



electric waste



Sources lumineuses



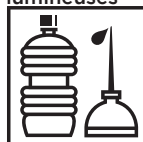
Textiles, chaussures



Papier et carton



Substances organiques



Huiles



Matière plastique

Quelle: swissrecycling.ch

CONSEIL 2



Réduire la quantité d'emballages

Lors de vos achats, vous pouvez réduire votre quantité de déchets en prêtant attention à la taille des emballages, leur matière recyclable - ou non - et à la pertinence des emballages individuels. Il est également recommandé d'utiliser des cabas réutilisables et d'éviter les sacs plastiques à usage unique.

CONSEIL 3



Emballages pratiques pour les consommateurs

Beaucoup de boutiques en ligne proposent déjà des emballages ergonomiques. Ces derniers ont non seulement l'avantage d'être faciles à ouvrir mais ils sont aussi recyclables.

CONSEIL 4



Préférer les produits réutilisables

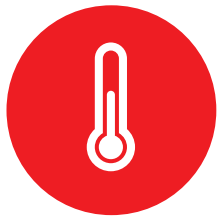
Il existe des alternatives réutilisables pour de nombreux objets dont nous nous servons quotidiennement. Par exemple, sacs en tissu à la place du plastique ou des bouteilles réutilisables à la place du PET.

CONSEIL 5



Faire appel à des prestataires de services professionnels

Ceux qui ne veulent pas s'occuper eux-mêmes du recyclage de leurs déchets ont la possibilité de faire appel à des prestataires de services professionnels. Ces derniers récupéreront les objets recyclables à domicile et s'assureront qu'ils soient correctement traités.



CHAUFFER

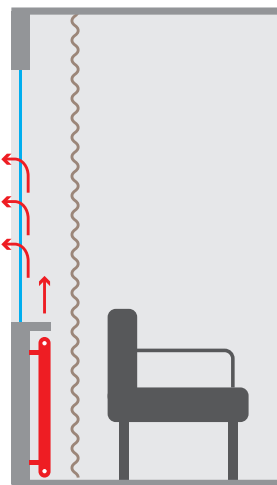
Le chauffage absorbe les deux tiers des besoins globaux en énergie des ménages. Qui chauffe efficacement épargne de l'énergie et de l'argent. Chaque degré en moins permet d'économiser 6% des frais de chauffage!

CONSEIL 2

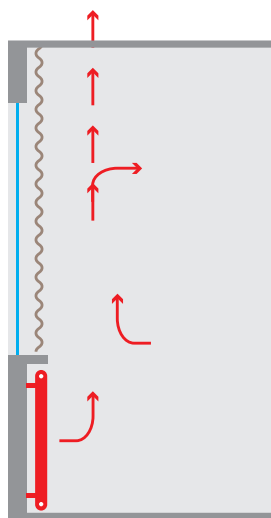
Utiliser tous les radiateurs (si vous chauffez avec des radiateurs)

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 la fenêtre de la chambre à coucher ouverte durant la nuit, éteignez le chauffage (voir chapitre ventilation).



PAS OPTIMAL



OPTIMAL

CONSEIL 1



Régler correctement la température

Les locaux ne doivent pas tous être chauffés à la même température : Contrôler la température de chacune des pièces de votre logement.

Type de pièce	Température	Valve thermostatique
Séjour	20-22°	env. Position 3
Chambre	18-19°	env. Position 2

CONSEIL 3

Réduire la température en cas d'absence

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



AERER

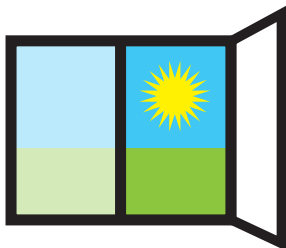
Trop chaud ! Trop froid ! Trop humide ! Le climat ambiant est une question très subjective. Mais quelques astuces simples vous permettront d'aérer et de rafraîchir correctement les locaux.

CONSEIL 2

Rafraîchir correctement 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.

Aérer correctement en été



Quand	juin / juil. / août
Durée	25 minutes
Fréquence	2-3 fois par jour
Important	ouvrir complètement les fenêtres

CONSEIL 4

Aérer correctement en cas d'absence prolongée

Evitez de laisser les fenêtres basculantes ouvertes sur de longues durées durant la saison de chauffage. L'ouverture de fenêtres basculantes ou coulissantes améliore la qualité de l'air dans les pièces en été. Cependant, une grande aération devrait aussi être réalisée de temps en temps.

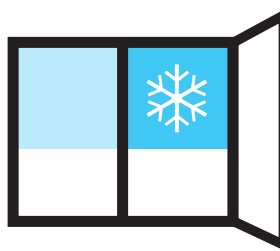


CONSEIL 1

Aérer en grand en hiver

Aérez 3 à 4 fois par jour durant environ 5 minutes. Ouvrez simultanément autant de fenêtres que possible. La ventilation traversant est particulièrement efficace (courant d'air). Evitez de laisser les fenêtres basculantes ouvertes en permanence, vous perdriez trop de chaleur sans véritable renouvellement de l'air.

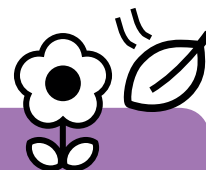
Aérer correctement en hiver



Quand	déc. / jan. / fév.
Durée	5 minutes
Fréquence	2-3 fois par jour
Important	ouvrir complètement les fenêtres

CONSEIL 3

Aérer correctement au printemps et en automne



A cause de la faible différence de température entre l'air intérieur et extérieur, l'aération se fait en général plus lentement durant le printemps et l'automne. C'est pourquoi il est recommandé d'aérer 3-4 fois par jour pour 10-15 minutes au minimum.

CONSEIL 5

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. L'idéal consiste à déclencher la ventilation, lorsque les fenêtres sont ouvertes. Dans tous les cas, suivre les recommandations du manuel d'utilisation de votre installation.