

## ECONOMIES D'ENERGIES

Des gestes simples et efficaces pour réduire vos factures tout en préservant l'environnement.

alba - V01 10.08

### LES CUISINIÈRES

- Utilisez toujours un couvercle en cuisinant : c'est plus rapide et plus économique.
- Choisissez des casseroles à fond plat correspondant à la surface de la plaque.
- Quand c'est possible, utilisez des marmites à vapeur plutôt que des casseroles traditionnelles, elles cuisent plus vite et avec 4 à 6 fois moins d'énergie.
- Pour chauffer de l'eau, une bouilloire est plus rapide et bien plus économique qu'une casserole.
- Eteignez la plaque 5 minutes ou le four 10 minutes avant la fin de la cuisson, vous exploiterez ainsi la chaleur résiduelle.
- Les modèles vitrocéramiques permettent d'économiser entre 5 et 20% d'électricité par rapport aux anciennes cuisinières à plaques en fonte. Les plaques à induction font encore mieux en diminuant la consommation de plus d'un tiers.

### LES TÉLÉVISEURS

- Du point de vue énergétique, il est recommandé d'opter pour les écrans plats LCD, qui consomment moins que les traditionnels tubes cathodiques. En revanche, les modèles plasma et les projecteurs numériques sont nettement plus gourmands.

### LES ORDINATEURS

- Contrairement à ce que l'on croit, l'économiseur d'écran n'interrompt pas sa consommation. Si vous quittez votre poste, même pour une courte pause, pensez à éteindre l'écran de votre ordinateur.

### L'ÉCLAIRAGE

- Utilisez des ampoules basse consommation: elles consomment 5 fois moins que les ampoules traditionnelles. La différence de prix d'achat est donc compensée par les économies d'énergie réalisées.
- Eteignez la lumière chaque fois que vous quittez une pièce. Il vaut toujours la peine d'éteindre une lumière, même pour quelques secondes. Les tubes fluorescents et les ampoules basse consommation supportent très bien que l'on actionne l'interrupteur jusqu'à 100 fois par jour et ils ne consomment pas plus d'énergie au moment où on les rallume.

### L'EAU CHAUDE

- Remplacer un bain quotidien par une douche permet d'économiser 40 000 litres d'eau, soit 150 litres de mazout, par personne et par an.
- Veillez à ne pas laisser couler l'eau sans raison : le robinet ouvert pendant le rasage gaspille 20 litres d'eau tiède, la vaisselle à l'eau courante en consomme 50; de même pensez à fermer le robinet de la douche pendant que vous vous savonnez.

### LE MODE VEILLE

- La consommation cachée des appareils électriques en mode veille (stand-by) est tout sauf négligeable : elle représente en moyenne plus de 15% de la facture totale d'un ménage.
- Ayez le réflexe d'éteindre totalement ou de débrancher tous les appareils non utilisés.
- Branchez les appareils qui ont un mode veille (stand-by) sur une multiprise avec interrupteur ; il suffira d'un clic pour mettre hors tension toute une série d'équipements.
- Les chargeurs branchés sur le secteur consomment généralement de l'électricité même lorsqu'aucun appareil ne se recharge. Pensez donc à les débrancher dès que la batterie est pleine.

### LES PILES ET ACCUMULATEURS

- La fabrication d'une pile nécessite 50 fois plus d'énergie que l'électricité qu'elle fournira pendant son utilisation. A l'achat, privilégiez donc les appareils fonctionnant sur le secteur.
- Si vous avez réellement besoin de piles, choisissez des accumulateurs rechargeables NiMH ; le surcoût sera vite compensé par la plus longue durée de vie de ce type de piles.
- Retirez le chargeur du secteur dès que les piles sont rechargées.
- Ne jetez jamais vos piles usagées à la poubelle. Elles doivent être absolument récupérées dans les endroits prévus à cet effet, car elles contiennent des métaux lourds polluants.

### LES RÉFRIGÉRATEURS ET CONGÉLATEURS

- A l'achat, privilégiez les modèles classés A, A+ ou A++. Un réfrigérateur A++ consomme la moitié de l'énergie nécessaire à un modèle classé B.
- Ne placez jamais un réfrigérateur ou un congélateur près d'une source de chaleur (radiateur, cuisinière, lave-vaisselle, fenêtre ensoleillée, etc.) : cela augmente inutilement sa consommation.
- La température idéale pour conserver les aliments va de 2°C (en haut pour viandes et poissons) à 5/7°C (bac à légumes). Placez un thermomètre dans le bac à légumes afin de contrôler le réglage : chaque degré superflu augmente la consommation de 5%.
- Ne mettez jamais des aliments chauds ou tièdes dans un réfrigérateur ou un congélateur.
- Dégivrez régulièrement vos appareils. Au delà de 3mm, le givre peut entraîner une surconsommation de 30%.
- Nettoyez 2 fois par an l'arrière du frigo en dépoussiérant les grilles.
- Évitez de garder la porte ouverte plus de quelques secondes.
- Placez les aliments à décongeler au réfrigérateur: ils généreront du froid tout en conservant au mieux leurs qualités.

### LES LAVE-LINGE, SECHE-LINGE ET LAVES-VAISSELLE

- Choisissez en priorité les lavages à basse température : les détergents sont très efficaces et un cycle à 30°C suffit souvent largement. Un cycle à 30°C consomme 3 fois moins d'énergie qu'un lavage à 90°C.
- Privilégiez les modes « courts » ou « éco » : ils permettent souvent de réduire la consommation d'énergie d'un tiers.
- N'enclenchez la machine que lorsqu'elle est pleine. Mieux vaut un lavage à pleine charge que 2 à demi charge.
- Dosez soigneusement les détergents afin de limiter les rinçages et la pollution. Choisissez des produits sans phosphates.
- Le séchage à l'air libre est le traitement de moins agressif pour les textiles qui dureront ainsi plus longtemps. Un procédé doublement économique.
- Le lave-vaisselle est plus économe en eau que le lavage à la main, à condition de ne pas rincer les plats avant de les mettre dans la machine.

### LE CHAUFFAGE

- Respectez les températures de confort : 18°C dans les chambres, 20°C dans le séjour, 22°C dans la salle de bain. Gardez en tête qu'abaisser la température ambiante de 1°C permet de réaliser une économie de 5 à 7% sur la consommation de chauffage.
- En hiver, il faut aérer son logement pour évacuer l'humidité : ouvrez grand les fenêtres pendant 5 minutes maximum, puis refermez les totalement.
- Si vous avez trop chaud, ne laissez pas les fenêtres ouvertes ! Commencez par régler la vanne de votre radiateur.
- Tirez les rideaux et baissez les stores dans toutes les pièces pendant la nuit pour conserver la chaleur.
- Si votre radiateur est plus froid en haut que en bas, il doit être purgé. Si c'est l'inverse, tout est normal.
- Veillez à ce que les radiateurs soient dégagés (objets, rideaux) et dépoussiérés.

Pour se protéger de la chaleur en été:

- Durant les grandes chaleurs, il fait plus chaud dehors que dedans : l'ouverture des fenêtres pendant la journée fait donc monter la température à l'intérieur. Pour rafraîchir efficacement, aérez en grand la nuit, quand la température extérieure est inférieure à la température intérieure.
- Empêchez le soleil d'entrer en fermant les volets et les stores pendant la journée. Soyez donc prévoyant: n'oubliez pas de baisser les stores et fermer les fenêtres en partant le matin.
- Les lampes et les appareils électriques allumés sont autant de petits chauffages. Eteignez tous ceux qui ne sont pas indispensables et privilégiez les ampoules basse consommation : elles produisent 5 fois moins de chaleur que les modèles traditionnels.
- Si vous avez un balcon ou un jardin, une végétation touffue peut rafraîchir votre logement (grâce à l'ombre et à l'évaporation) : plantes grimpantes, haies d'arbres ou rideaux végétaux vous offriront une climatisation naturelle très agréable.

### POUR ALLER PLUS LOIN...

- Reconsidérez vos modes de transport, en privilégiant les transports publics ou la mobilité douce (marche, vélo).
- Triez et recyclez vos déchets.
- Prenez garde à l'énergie « grise », c'est-à-dire l'énergie utilisée pour fabriquer et démolir tout objet.
- Soutenez les énergies renouvelables.

Quelques sites internet utiles:

Service Cantonal à l'Energie  
[www.geneve.ch/scane](http://www.geneve.ch/scane)

Conseils pour réaliser des économies d'énergie  
[www.eco21.ch](http://www.eco21.ch)

Pour acheter un appareil électrique performant  
[www.topten.ch](http://www.topten.ch)

Informations sur les étiquettes énergétiques  
[www.energieetiquette.ch](http://www.energieetiquette.ch)

Source: SCANE