



## Economies d'énergie

### Pourquoi consommer moins d'énergie?

Nos principales sources d'énergie ne sont pas renouvelables à l'échelle humaine, et ces stocks sont limités, donc précieux.

La production d'énergie a toujours un impact sur notre environnement : la combustion du pétrole libère du CO<sub>2</sub>, un des principaux gaz à effet de serre, les barrages suppriment la dynamique naturelle des cours d'eau, les éoliennes défigurent le paysage et sont une source de bruit supplémentaire, il faut utiliser beaucoup de produits chimiques pour produire des capteurs solaires photovoltaïques, personne ne sait quoi faire des déchets nucléaires.

L'énergie la moins polluante est celle qu'on n'utilise pas. Et chaque économie d'énergie est une économie d'argent non négligeable.

### Comment consommer moins d'énergie ?

Les gouvernements peuvent informer, fixer des objectifs, prélever des taxes, accorder des subventions, inciter... mais au final ce sont les gestes quotidiens des millions de citoyens qui font la différence.

### Les écogestes électricité

Utilisez des ampoules économiques sur les lampes qui sont utilisées plus de 2 heures par jour. Elles éclairent 5x plus que les ampoules classiques et durent 8x plus longtemps (8 000 heures). Sur la durée de vie d'une ampoule, les lampes économiques coûtent 3x moins cher, même si elles sont plus chères à l'achat.



Eteignez la lumière lorsque vous quittez une pièce plus de 3 minutes, même si vous avez des ampoules économiques.

Utilisez un abat-jour efficace qui dirige la lumière vers le bas, vous gagnerez ainsi jusqu'à 50% de flux lumineux.

Nettoyez périodiquement vos ampoules. La poussière qui les recouvre peut diminuer le flux lumineux de 40%.

Profitez au maximum de la lumière du jour. Disposez le bureau près d'une fenêtre et le lit dans un coin sombre.

Renoncez aux lampadaires halogènes qui consomment près de 350 watts et qui éclairent surtout le plafond.

N'achetez que des appareils efficaces. Ils coûtent à peine plus cher à l'achat, mais vous ferez des économies à l'utilisation. Pour cela consultez l'étiquette énergie obligatoire sur les appareils électro-ménagers et sur les



### Pourquoi et comment économiser l'énergie au quotidien ?

Nous consommons 5x plus d'énergie qu'en 1950, alors que notre qualité de vie n'a guère augmenté. Nous pourrions considérablement réduire notre consommation d'énergie sans perte de confort. Des mesures simples existent, mais il faut une volonté individuelle et politique pour les mettre en pratique.

ampoules : l'appareil est jugé de bon (A) à mauvais (G). Les meilleurs appareils sont répertoriés sur le site [www.topten.ch](http://www.topten.ch).

Énergie		Lave-linge
Fabricant		
Modèle		
Économie	A	A
Consommation d'énergie kWh/cycle		0.95
Efficacité de lavage	A	Accro
Efficacité d'essorage	B	Accro
Capacité (blanc kg)		5.0
Consommation d'eau L		48
Bruit [dB(A) re 1 pW]		Lavage 31 Essorage 65
Norme EN 60455 Directive 2002/95/CE relative à l'élimination des déchets		

## Faits et chiffres

Selon une étude de l'Agence suisse pour l'efficacité énergétique (SAFE, 2005), les ménages suisses pourraient baisser de 40% leur consommation de courant sans perte de confort. Sachant que les 3,5 millions de ménages suisses consomment en moyenne 5000 kWh par an, on pourrait donc économiser l'équivalent d'une de nos plus grosses centrales nucléaires.

## Ça joule ? watt ?

L'énergie se mesure en joules. Le watt est une unité de puissance et correspond à un joule par seconde. La consommation de courant se mesure en watt heure (Wh). Une ampoule de 100 W qui reste allumée pendant 10 heures consomme 1000 Wh ou 1 kilowatt-heure (kWh). Le prix du kWh est d'environ 20 centimes.

Utilisez des prises multiples avec interrupteurs. En effet, la plupart des appareils électriques (TV, magnétoscope, ordinateurs, chargeurs, chaîne HiFi, etc.) consomment du courant même lorsqu'ils sont éteints. Prenez une prise de bonne qualité, elle sera amortie en quelques mois.



Utilisez une bouilloire électrique pour chauffer l'eau. Elle chauffe l'eau plus vite et consomme 2x moins d'énergie. Si vous utilisez une casserole, n'oubliez pas de mettre un couvercle.



Utilisez de préférence un téléphone fixe traditionnel. Celui-ci n'émet pas d'ondes, ne contient pas d'accus et fonctionne même en cas de panne d'électricité.

Montez à pied. Les trajets quotidiens d'une personne habitant au 3e étage nécessitent en moyenne autant d'électricité qu'une ampoule de 100 watts allumée pendant une heure. Et puis monter à pied c'est bon pour la santé.

Dégivrez votre congélateur. Une couche de 5cm de glace dans un congélateur double sa consommation d'électricité.

Eteignez la machine à café entre deux utilisations. Elle consommera ainsi près de 3x moins d'énergie.

Utilisez un détecteur de mouvements pour l'éclairage extérieur et une minuterie pour l'éclairage des vitrines et de Noël (éclairer seulement de 18h00 à 22h00).

## Les écocestes chauffage

Commencez par acheter un thermomètre. Optez pour un modèle simple en bois, on en trouve partout à moins de 2,5 euros (4 CHF). Pour une chambre 16 à 18 degrés sont suffisants, 20 degrés pour le salon. Chaque degré supplémentaire engendre une augmentation de 5 à 8% de la consommation d'énergie. Les radiateurs peuvent être équipés de vannes thermostatiques.



Aérez en grand. Ne laissez pas les fenêtres entrouvertes en permanence. Ouvrez-les en grand pendant quelques minutes toutes les 2 ou 3 heures.

Laissez de la place autour des radiateurs afin que l'air chaud circule dans toute la pièce.

Fermez les stores ou les volets dès la tombée du jour, vous gagnerez quelques précieux degrés pendant la nuit.

Baissez le chauffage de 4 à 5 degrés dans les pièces inoccupées et lors d'une absence prolongée.

Partagez un appartement à plusieurs. La colocation permet de partager les charges, d'être moins seul et d'élargir le cercle de ses connaissances.

## Les écocestes climatisation

La climatisation est certainement le plus mauvais moyen de rafraîchir un appartement.

Elle coûte cher, consomme beaucoup d'énergie, donc produit énormément de gaz à effet de serre, et aggrave ainsi le réchauffement du climat. Il existe pourtant de nombreuses alternatives.

Fermez les stores ou les volets le jour et aérez la nuit lorsque l'air extérieur est plus frais.

Humidifiez l'air en plaçant un drap humide près de la fenêtre. Un ventilateur dirigé contre le drap augmente l'efficacité.

Eteignez les appareils électriques inutilisés. La plupart chauffent l'air à votre insu.

Favorisez la végétation autour de votre maison. Les toits plats et les façades peuvent être végétalisés.

Portez des vêtements amples et légers, buvez beaucoup et mangez de préférence des produits frais, crus et riches en eau (fruits et légumes).

## Pour en savoir plus...

- Office fédéral de l'énergie (OFEN)  
[www.bfe.admin.ch](http://www.bfe.admin.ch)
- [www.topten.ch](http://www.topten.ch)
- [www.energie-environnement.ch](http://www.energie-environnement.ch)

– T. Salomon et S. Bedel (2002). La maison des [nega]watts. Le guide malin de l'énergie chez soi. Terre vivante.

– J.-C. Lhomme (2004). Les énergies renouvelables. Delachaux et Niestlé.

– J.-C. Lhomme (2005). La maison économe. Dépenser moins d'énergie pour vivre mieux. Delachaux et Niestlé.

– T. Salomon et C. Aubert (2005). Fraîcheur sans clim'. Le guide des alternatives écologiques. Terre vivante.

Brochure réalisée par  
*Cohabiter avec la nature*,  
CH-3960 Sierre.  
Version du 30.03.2007.  
[www.cohabiter.ch](http://www.cohabiter.ch)

