

**Zeitschrift:** Energeia : Newsletter de l'Office fédéral de l'énergie  
**Herausgeber:** Office fédéral de l'énergie  
**Band:** - (2010)  
**Heft:** 1

**Artikel:** 10 petits trucs pour économiser l'énergie en 2010  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-641912>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 18.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

SO  
einfachles  
petits  
trucs

## 10 petits trucs pour économiser l'énergie en 2010

En guise de bonnes résolutions pour une excellente année 2010, la rédaction d'*energeia* vous offre dix petits trucs simples pour économiser l'énergie au quotidien. Ces astuces ont été élaborées par le programme SuisseEnergie dans le cadre de sa campagne «les petits trucs».



**Pression des pneus:** Pensez à contrôler régulièrement la pression de vos pneus. Plus la pression est faible, plus la consommation de carburant augmente en raison d'une résistance au roulement plus importante. En outre, gonfler les pneus 0,5 bar au-dessus de la pression recommandée permet une économie supplémentaire de 3% de carburant.

**Conduite Eco-Drive:** En respectant, les quatre règles d'or de la conduite Eco-Drive, il est possible d'économiser jusqu'à 15% de carburant. Ces règles sont: rouler avec le rapport le plus élevé possible et à bas régime; accélérer franchement; passer rapidement au rapport supérieur et rétrograder le plus tard possible; rouler de manière régulière avec anticipation.

**Transports publics:** Considérez l'abonnement général ou le demi-tarif comme votre «deuxième voiture efficiente»! Les transports publics offrent en effet un coup de pouce aux économies d'énergie. En outre, pendant la durée du voyage, on peut s'adonner à la lecture, au travail ou au repos.



**Economiser l'eau chaude:** Installez des économiseurs d'eau sur vos robinets et sur la pomme de votre douche. Vous pouvez ainsi réduire la consommation d'énergie de 700 kilowattheures et celle d'eau de 30 000 litres par année.

**Chauffage:** En hiver, abaisser la température d'un logement de 1°C permet de réaliser une économie de 7% environ sur la consommation de chauffage. Pensez également à adapter la température à chaque type de pièce: chambre à coucher 18°C, salon 21°C, salle de bains 23°C, cuisine 20°C. Et veillez à ce que les radiateurs soient dégagés et dépoussiérés.

**Certificat énergétique:** Disponible depuis août 2009, le Certificat énergétique cantonal des bâtiments (CECB) témoigne de manière claire et transparente de la qualité énergétique d'un bâtiment. Il propose également des mesures d'optimisation. Faites le test!



**EtiquetteEnergie pour les appareils ménagers:** Si vous achetez de nouveaux appareils ménagers, pensez à choisir la meilleure classe énergétique disponible. Vous économiserez ainsi jusqu'à 50% d'électricité.

**Stand-by:** Déclarez la guerre au mode veille! Pensez à éteindre complètement vos appareils. La consommation de courant en mode veille d'un ménage de quatre personnes s'élève à 435 kilowattheures par an et représente un coût de 90 francs. Multiplié par le nombre de ménages, le mode veille représente un coût annuel de 270 millions de francs.

**Réfrigération:** Réglez le thermostat de votre réfrigérateur à 5°C avec l'aide d'un thermomètre! Chaque degré en moins augmente la consommation de 5%. Attendez que les aliments soient froids avant de les ranger dans le frigo.



**Courant vert:** Le courant vert est plus cher à produire, et la logique économique favorise peu son développement. Cependant, dans plusieurs régions de Suisse, plus de 300 000 ménages ont déjà choisi de payer leur électricité un peu plus cher, afin de subventionner les installations qui en produisent. Et vous, avez-vous déjà pensé à opter pour du courant vert?

### INTERNET

Les petits trucs pour économiser l'énergie:  
[www.les-petits-trucs.ch](http://www.les-petits-trucs.ch)