

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 37 (2007)
Heft: 9

Rubrik: Enquête

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: 05.02.2026

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

Chasse au gaspi

Economies d'énergie et d'argent

Les problèmes énergétiques nous concernent tous. Dans ce domaine, chacun peut et doit faire des économies. Au passage, on peut y gagner quelques sous.



Dessin Urs Zeller

Etes-vous prêts à participer à la lutte contre le gaspillage et à préserver notre environnement, tout en allégeant votre budget? Alors voici quelques mesures simples et efficaces qui sont à votre portée!

1. Electricité cachée

La règle d'or est simple: «Eteignez tout appareil qui n'est pas utilisé!» Elle s'applique à tout:

lampe ou luminaire, appareil ménager, électronique de loisirs (TV, hi-fi, home cinéma, etc.), équipement informatique (ordinateur, imprimante, scanner, etc.). Important: il faut éteindre tous les appareils qui sont en *stand by* (comme la TV), car ce mode «veille» consomme de l'électricité inutilement. Pour un ordinateur éteint mais qui reste sous tension toute la nuit, l'économie annuelle est d'environ 22 francs. Cela correspond à

une économie de 87 kWh par année. En soi, c'est peu, mais si chacun le faisait, le résultat serait important!

Pour tout éteindre, vous pouvez retirer les prises électriques du mur ou utiliser des prises multiples (barrettes multiprises) munies d'un interrupteur. Elles sont en vente dans les grands magasins. En éteignant la prise multiple (le voyant lumineux orange s'éteint), le courant alimentant les appareils est →

→ coupé. Le courant est remis en enclenchant l'interrupteur. Parlons maintenant des ampoules: l'idéal serait de remplacer vos anciennes ampoules ordinaires à incandescence par les nouvelles ampoules économiques. Elles consomment cinq fois moins d'énergie! Certes, elles sont plus chères à l'achat, mais elles durent beaucoup plus longtemps. Grâce à ces ampoules économiques, votre facture d'électricité sera aussi fortement réduite.

2. Economiser l'eau

Vous pouvez aussi réduire une autre facture, celle de la consommation d'eau (et d'eau chaude). Rappelons-nous quelques règles simples. En mettant un robinetterie adéquate (dotée de diffuseurs-économiseurs d'eau) – en vente dans les centres de bricolage – et en ne laissant pas couler l'eau inutilement (pendant la douche, le brossage des

dents, le rasage), vous pouvez diminuer votre consommation d'eau chaude de près de 20%! C'est une diminution des émissions de CO₂ de 250 kg par ménage/an. Autres conseils: préférez la douche courte au bain. Et rincez votre vaisselle très rapidement sous le robinet avant de la mettre dans le lave-vaisselle, que vous n'enclenchez qu'une fois plein!

3. Se chauffer «éco»

Le chauffage, surtout s'il est au mazout, peut être un important facteur d'économie. Le principal conseil consiste à se chauffer moins en hiver (en baissant votre chauffage de 1°C, vous économiserez 6% d'énergie). Aérez, fenêtres grandes ouvertes pendant quelques minutes, mais ne laissez jamais une fenêtre entrouverte des heures durant! Evitez les chauffages électriques d'appoint.

Il est vrai que le locataire dispose de peu de moyens d'action. Comme il reçoit une facture basée sur les charges totales (avec les achats de mazout) réparties en fonction de l'appartement, il paie aussi pour ceux... qui se chauffent beaucoup! Toutefois, il peut demander que des compteurs individuels d'eau et de chauffage soient installés. C'est le seul moyen de ne payer que sa consommation individuelle. Et si on imaginait qu'un jour, chaque locatif ait son «étiquette énergétique»?

Le propriétaire d'une villa peut, lui, prendre librement des décisions d'économie d'énergie: isoler les murs et le toit, installer des panneaux solaires sur le toit et une pompe à chaleur (ou un chauffage à bois ou pellets) à la place de sa chaudière à mazout. Malgré l'investissement consenti, ses économies à long terme seront à la fois énergétiques et financières.

4. Chère voiture!

Mettez-vous à la conduite appelée *Eco-Drive*, économe en carburant. Non seulement vous économiserez

des litres d'essence (jusqu'à 10%!), mais vous diminuerez aussi de 2 kg les émissions de CO₂ par 100 km parcourus.

Si vous envisagez d'acheter une nouvelle voiture, choisissez un modèle qui consomme peu d'essence (par exemple, diesel avec filtre à particules), ou qui roule au GNC (gaz naturel comprimé) ou au biocarburant, ou encore qui est doté d'un moteur hybride (moteur électrique et moteur à essence). Trois critères écologiques sont à évaluer: la consommation de carburant (nombre de litres aux 100 km), la catégorie de rendement énergétique («A» est la meilleure) et l'émission de CO₂ (en g/100 km). En plus, les véhicules «verts» bénéficient de taxes réduites! Doit-on encore le rappeler? Il faut absolument privilégier les transports publics (bus, train) et laisser sa voiture chez soi ou dans un parking périphérique. Ne prenez votre véhicule qu'en cas de stricte nécessité (accessibilité, urgence, etc.). Utilisez une bicyclette ou marchez: c'est excellent pour la santé!



Les panneaux solaires sur le toit offrent une source énergétique d'appoint intéressante et avantageuse sur le long terme.

Pour des voyages plus lointains, si cela est possible, privilégiez le train – c'est moins cher, et en plus, vous pouvez admirer les paysages – plutôt que l'avion (grand pollueur par le CO₂ qu'il rejette).

Une autre solution consiste à adopter le système du covoiturage *Mobility Car Sharing*. Un véhicule est à votre disposition 24h/24.

5. Nouveaux appareils

Si d'anciens appareils sont à remplacer (frigo, congélateur, cuisinière, électronique de loisirs, etc.), prenez le temps de réfléchir. Ne choisissez qu'un appareil de la classe «A» ou «A+», «A++» ou «A+++»: bien qu'un peu plus cher à l'achat, vous ferez finalement des économies sur la durée.

6. Priorité au local

Privilégiez les aliments de saison de nos régions. En renonçant aux produits exotiques transportés par avion de l'autre bout du monde, vous contribuerez à diminuer les émissions de CO₂.

7. Déchets bien triés

Persévérez dans le tri de vos déchets: séparez le verre, le carton, le papier, le fer blanc (boîtes de conserve), l'aluminium, le plastique, etc. Cette manière de procéder permet de rationaliser le recyclage ultérieur de ces matières. On dit que 20% de moins d'ordures, c'est 30 kg de CO₂ en moins par personne et par an. Le combat dure depuis des lustres, sans jamais cesser. Contribuez à la lutte contre les déchets inutiles en évitant le «trop emballé». Le récent retrait des «super-nouveaux emballages» du chocolat Cailler de Nestlé est la preuve du pouvoir et du bon sens des consommateurs. Si chacun faisait l'effort d'éviter le «trop emballé» et aussi de recycler ses déchets verts, de bons résultats pourraient rapidement être atteints. ■

Collaborations:
SuisseEnergie (Berne),
Service cantonal
Info-Energie (VD) et les Services
industriels de Lutry.

Adresses utiles

Voici une sélection d'adresses qui vous donneront des informations détaillées dans les domaines suivants:

Electricité

- les services industriels de votre ville ou région répondront volontiers à toutes vos questions. Vous pouvez même avoir du «courant vert»; www.courant-vert.ch
- présentation de tous les appareils économes en énergie: www.topten.ch
- *Guide Lumière* pour trouver les meilleurs luminaires et les lampes les plus efficaces: www.wwf.ch

Eau

- les magasins spécialisés vous informont sur les robinets économiseurs d'eau;
- pour une villa, l'eau peut être chauffée par l'énergie solaire. Des infos sur www.swissolar.ch ou Infoline 0848 00 01 04.

Chauffage

- si vous êtes propriétaire, optez pour un système de chauffage au bois ou aux pellets: www.energie-bois.ch ou tél. 021 310 30 39; ou un système de pompe à chaleur: www.pac.ch ou tél. 021 310 30 10.

Voiture

- modèles de véhicules avec critères écologiques: www.topten.ch
- types de voitures hybrides et à gaz naturel: www.e-mobile.ch
- cours de conduite «Eco-Drive», «Conduire aujourd'hui» (pour les seniors) et «guide des voitures économiques»: www.tcs.ch

Transports

- Mobilité: www.mobility.ch et les PostShop de La Poste.

L'étiquetteEnergie

Depuis le 1^{er} janvier 2002, la consommation d'énergie, de même que d'autres caractéristiques énergétiques des appareils électriques, doivent être déclarées en Suisse au moyen de l'*étiquetteEnergie* apposée sur les appareils électroménagers et d'éclairage.

Si vous prévoyez d'acheter un nouveau véhicule, vous obtiendrez, grâce à l'*étiquetteEnergie*, des informations sur la consommation de carburant, les émissions de CO₂ et le rendement énergétique des véhicules neufs. Ces données vous permettront de comparer les qualités énergétiques des voitures et de faire le bon choix.

L'échelle va de la classe «A» (la plus économe) à la classe «G» (la moins économe). Dans la classe «A», on trouve encore la A+, A++, A+++.