

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2009)  
**Heft:** 7

**Artikel:** "Ecolomisez" malin!  
**Autor:** Rein, Frédéric  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-832296>

#### **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:** 16.01.2026

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

# «Ecolomisez» malin!

Comment un couple peut-il économiser près de 1200 francs par an sans se priver? En modifiant un peu ses habitudes.

**C**e sont des petits gestes qui peuvent rapporter gros. Si l'on devait les présenter en un seul mot, on ferait appel à un néologisme: «économie». Ils permettent

d'alléger, sans avoir à sacrifier son confort, ses factures. Mode d'emploi des mesures les plus rentables livré par le WWF.

Frédéric Rein

- ◆ **LES DOUCHES** Préférez-les aux bains, nettement plus gourmands en eau.  
**Economies:** 15 000 litres d'eau et 375 kWh, soit 145 fr. par an.
- ◆ **LES ROBINETS** Installez à leur extrémité, ainsi que sur le pommeau de douche, des économiseurs d'eau.  
**Economies:** 300 kWh, 15 000 litres d'eau, soit 145 fr. par an.
- ◆ **LE LAVE-VAISSELLE** Il vaut mieux avoir une machine que de faire sa vaisselle à la main. Toutefois, il convient de bannir le prélavage à l'eau chaude, d'utiliser le programme «économie» et de bien la remplir.  
**Economies:** 300 kWh et 5000 litres d'eau, soit 80 fr. par an.
- ◆ **LES FENÈTRES** Quand le chauffage est enclenché, n'aerez pas les pièces de votre appartement plus de dix minutes par jour. On peut aussi équiper ses fenêtres et ses portes de joints isolants.  
**Economies:** 100 fr. au total par an.
- ◆ **LA MACHINE À LAVER** Utilisez le programme à 40° qu'à 60°, et à 60° plutôt qu'à 95°. Evitez également le prélavage si le linge n'est pas trop sale.  
**Economies:** 100 kWh et 2500 litres d'eau et 8 kg de lessive, soit 75 fr. par an.
- ◆ **LE RADIATEUR** Abaissez la température d'un degré. On estime que l'on peut chauffer sa chambre à coucher à 18 degrés, et le reste de l'appartement à 19 degrés.  
**Economies:** 65 litres de mazout, soit 60 fr. par an.
- ◆ **L'HUMIDIFICATEUR** Y renoncer!  
**Economies:** 100 kWh, soit 20 fr. par an.
- ◆ **LE LAVABO** Ne laissez pas couler l'eau pendant que vous vous brossez les dents et nettoyez-vous les mains à l'eau froide si elles ne sont pas trop sales.  
**Economies:** 125 kWh et 5000 litres d'eau, soit 50 fr. par an.
- ◆ **LA TÉLÉVISION** Ne la laissez jamais en mode veille. Il en va de même pour la chaîne stéréo et le lecteur DVD.  
**Economies:** 200 kWh, soit 40 fr. par an.
- ◆ **LES LUMINAIRES** Favorisez les LED (Light-Emitting Diode) par rapport aux ampoules basse consommation (rendement 30 à 50% supérieur pour une durée de vie cinq fois plus grande).  
**Economies:** 45 kWh (sur 1000 heures d'utilisation), soit 10 fr. par an, multipliés par le nombre de LED installées.
- ◆ **LES CASSEROLES** Utilisez des casseroles à double paroi et à fond plat, ou une marmite à vapeur. La cuisson sur les plaques permet d'ailleurs de gagner 50% d'énergie par rapport au four.  
**Economies:** 75 kWh, soit 15 fr. par an.
- ◆ **LE RADIO-RÉVEIL ET LA LAMPE HALOGÈNE** Evitez leur utilisation, car ils consomment du courant en permanence.  
**Economies:** 10 fr. par an.
- ◆ **LE RÉFRIGÉRATEUR** Réglez sa température entre 5 et 7 degrés.  
**Economies:** 50 kWh, soit 10 fr. par an.
- ◆ **LE BOILER** Réduisez la température de votre ballon d'eau chaude de 80 à 60°.  
**Economies:** 700 kWh de courant, soit 140 fr. par an.

## Un spécialiste vient gratuitement à domicile

Fort du constat que les ménages sont responsables du tiers de la consommation d'énergie et de la moitié de la production de déchets en Suisse, l'association Ekipeko a décidé d'aider gratuitement les gens à faire leur premier pas écologique. Elle propose une consultation à domicile afin d'analyser votre

situation. Le bilan posé, libre à vous d'appliquer ou non les mesures suggérées.

Contactez Ekipeko sur [ekipeko@gmail.com](mailto:ekipeko@gmail.com)

Adresse utile: le site [www.topten.ch](http://www.topten.ch) signale les produits particulièrement efficaces sur le plan énergétique et facilite le choix des clients sensiblement.