

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2015)
Heft: 73

Artikel: Energie : un hiver à moindres frais
Autor: Tschumi, Marie
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-831163>

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: 12.01.2026

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

générations

droit&argent

Energie

Un hiver à moindres frais

Agissez et économisez!

Quelques mesures permettent de réduire sa consommation d'électricité et de chauffage.

Les Suisses possèdent en moyenne entre 50 et 100 appareils électriques dans leur foyer. Et ils gaspillent deux milliards de kilowattheures chaque année*! *SuisseEnergie* avance qu'une famille paie annuellement environ 1000 fr. pour l'électricité. Or, de telles dépenses peuvent vite peser lourd dans le budget, surtout en hiver. Pour faire de belles économies d'énergie et donc d'argent, il suffit parfois de peu de chose. En adoptant quelques gestes simples (voir page suivante) qui ne bouleversent en rien le quotidien, il est déjà possible d'économiser jusqu'à 50 % d'électricité!

GRATUIT UN AN SUR SIX

Mais ce n'est pas tout. Outre les factures d'électricité, il faut aussi régler les frais accessoires pour le chauffage. Toujours selon *SuisseEnergie*, ce dernier absorbe les deux tiers des besoins globaux en énergie des ménages. Mais là aussi heureusement, changer quelques-unes de ses habitudes peut se révéler fructueux. Rien qu'en baissant d'un seul degré la température dans les pièces de son logement, il est



Les vannes thermostatiques s'adaptent aux variations de température et permettent de réduire de 20% la facture de chauffage.

déjà possible de se chauffer gratuitement un an sur six.

Alors, certes, tous les appartements ne sont pas dotés de compteurs individuels. Les locataires peuvent donc difficilement contrôler le montant de leur facture. Mais dans tous les cas, il vaut la peine de faire attention. Si tout le monde s'y met, les frais annuels seront diminués. Et pour ne rien man-

quer, c'est aussi une façon de préserver l'environnement. **MARIE TSCHUMI**

* Retrouvez sur www.energybox.ch, un petit test de 5 minutes qui permet aux consommateurs d'évaluer leur consommation en électricité et de découvrir le potentiel d'économie possible. Pour en savoir plus: www.fute.ch

5 GESTES POUR LE CHAUFFAGE

1

J'INSTALLE DES VANNES THERMOSTATIQUES

Elles s'adaptent aux variations de température dans l'appartement. C'est-à-dire qu'elles vont se fermer si la pièce se réchauffe, sous l'effet du soleil par exemple, quand le four est allumé ou en présence de beaucoup de monde. Il est facile d'en faire poser, même après coup. Selon SuisseEnergie, l'investissement en vaut la peine puisqu'il est amorti en un an ou deux. Et l'économie peut atteindre 20 % de la facture de chauffage.

2

JE CHAUFFE À BONNE TEMPÉRATURE

Toutes les pièces ne devraient pas être chauffées à la même température. Les services cantonaux de l'énergie et de l'environnement préconisent: 12 °C à la cave et dans les escaliers (position 0-1 de la vanne), 15 °C dans les chambres inoccupées et les réduits (position 1), 17 °C dans le hall et le couloir (position 2), 18 °C dans la chambre à coucher (position 2-3), 19-20 °C dans la cuisine (position 3), 20-21 °C dans le séjour et les chambres d'enfant (position 3-4), 22 °C dans la salle de bains (position 4). Par ailleurs, selon Nelson Fuentes, responsable ingénierie du Bureau énergie homme environnement (EHE) à Fribourg, «il est recommandé de s'habiller avec un pull et un pantalon en hiver au lieu de surchauffer son logement», de «couper le chauffage (position * de la vanne thermostatique) et fermer la porte de la chambre à coucher si l'on dort la fenêtre ouverte».

20 %

C'EST LA QUANTITÉ
D'ÉCONOMIE QUE L'ON PEUT
RÉALISER SUR SA FACTURE
DE CHAUFFAGE, GRÂCE AUX
VANNES THERMOSTATIQUES.

3

JE FERME LES VOLETS ET LES STORES

La nuit, bien sûr, sans oublier la cuisine et le salon. La journée, il faudrait les relever pour profiter des apports du soleil. «Le bâtiment peut ainsi stocker cette chaleur et la restituer pendant la nuit», explique Nelson Fuentes.

4

JE CONTRÔLE MES RADIATEURS

Vérifiez le bon fonctionnement des radiateurs: le haut est censé être plus chaud que le bas. En cas de glougloutement ou s'ils restent froids, faites appel à la gérance. Et ne placez aucun meuble ni aucun rideau devant chacun d'eux pour laisser l'air circuler et ainsi éviter une déperdition de chaleur.

5

J'AÈRE DE FAÇON ADÉQUATE

Il ne faut jamais laisser les fenêtres ouvertes toute la journée (même celles basculantes), mais aérer en grand trois à quatre fois par jour pendant 5 à 10 minutes.

5 GESTES POUR L'ÉLECTRICITÉ

1

J'OPTE POUR LA CLASSE A+++

Presque tous les appareils (TV, machines à café, lave-vaisselle, etc.) sont munis d'une étiquette-énergie, pour reconnaître les plus économies, de A+++ (les plus efficaces) à G (à éviter!). Rien qu'en optant pour un lave-linge A+++, l'énergie consommée est déjà réduite d'environ 30 % par rapport à un autre classé A.

2

JE CHOISIS DES AMPOULES ÉCONOMIES

Les lampes économiques qui consomment peu comme les LED permettent 80 % d'économie par rapport à un éclairage halogène, pour une luminosité pourtant identique.

80 %

AVEC DES LAMPES
ÉCONOMIQUES (LED), ON
PEUT ÉCONOMISER AUTANT
D'ÉLECTRICITÉ PAR RAPPORT
À UN ÉCLAIRAGE HALOGÈNE.

3

JE CUISINE FUTÉ

Le lave-vaisselle devrait toujours être utilisé en mode éco et uniquement quand il est plein. Il faudrait aussi cuire sans bouillir ou avec des couvercles (environ 30 % d'économie) ou, mieux encore, privilégier la bouilloire (50 % d'électricité en moins). Ne pas mettre non plus de repas chauds dans le frigo et bien le refermer.

4

JE LAVE INTELLIGEMMENT

Tout comme pour le lave-vaisselle, il ne faudrait utiliser le lave-linge que quand il est plein et en fin de soirée ou la nuit, si c'est possible, quand la demande d'électricité est faible. Pensez aussi à nettoyer le filtre régulièrement, à laver à basse température (30 °C) et à prélaver seulement quand c'est indispensable (seuls les vêtements très tachés nécessitent un tel traitement). De manière générale, passez-vous si possible du sèche-linge et à la place, profitez du soleil.

5

J'ÉTEINS TOUT

Pensez systématiquement à tout éteindre et à ne pas laisser les appareils en stand-by (surtout les fax, les routeurs, les box TV et les vieilles chaînes Hi-Fi). Nelson Fuentes rappelle par ailleurs que certains appareils - auxquels on ne pense pas toujours - sont très énergivores, comme les radiateurs d'appoint, les couvertures chauffantes, les micro-ondes, les machines à café, les aspirateurs, les sèche-cheveux, les fers à repasser etc. Evitez donc ces goinfres énergétiques dans la mesure du possible!