

<b>Zeitschrift:</b>	Habitation : revue trimestrielle de la section romande de l'Association Suisse pour l'Habitat
<b>Herausgeber:</b>	Société de communication de l'habitat social
<b>Band:</b>	50 (1977)
<b>Heft:</b>	12
<b>Artikel:</b>	Campagne "économies d'énergie" de l'office fédéral de l'économie énergétique
<b>Autor:</b>	[s.n.]
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-128035">https://doi.org/10.5169/seals-128035</a>

### 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>**

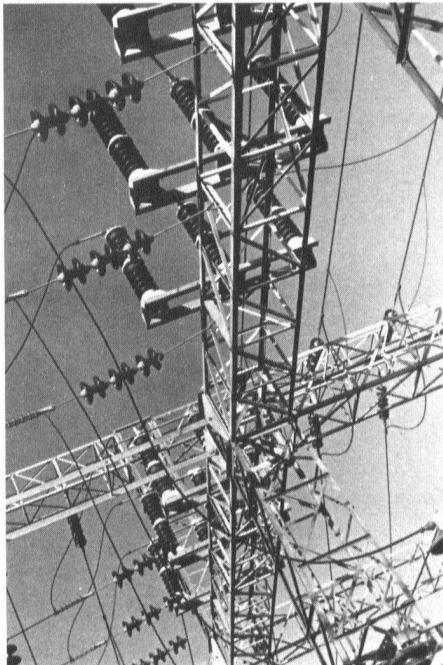
# Campagne «économies d'énergie» de l'Office fédéral de l'économie énergétique

## Echec au gaspillage d'énergie

La campagne nationale d'information sur les économies d'énergie, que le conseiller fédéral Ritschard entend promouvoir, s'adresse à chaque citoyenne et citoyen. Que ce soit aux fourneaux de la cuisine, au salon, au travail, dans l'auto, partout, l'on peut et l'on doit économiser de l'énergie. La nécessité d'un tel effort ne découle pas seulement de la protection de l'environnement, mais aussi et surtout de la raréfaction des sources d'énergie à laquelle il faut s'attendre et de la dépendance entraînante de fournisseurs étrangers. 76 % de l'énergie consommée en Suisse proviennent de pétrole importé. Parmi tous les autres pays du globe, seuls le Danemark et le Japon se trouvent dans une dépendance aussi dangereuse.

## Que faut-il comprendre par économie d'énergie?

En première ligne, une consommation différenciée. La haute conjoncture a conduit à un mode de vie qui incite à un gaspillage irréfléchi. Ces habitudes se sont souvent maintenues ces dernières années. Economiser dans le sens de la campagne national «Energie – pensez-y plus, dépensez-en moins» exige que nous utilisions plus raisonnablement toutes les formes d'énergie, renoncions à un confort excessif, modifions scientifiquement nos coutumes de dilapidation et



ayons constamment à l'esprit que les ressources énergétiques ne sont pas illimitées. Ces prochaines semaines, la radio, la télévision et la presse donneront des informations et des conseils à ce sujet, précisant à chacun ce qu'on attend de lui. Rien qu'en réduisant partout le chauffage de 23 à 20 degrés Celsius, on pourrait épargner de 20 à 25 % d'énergie utile. Par principe, on ne devrait enclencher un appareil consommant de l'énergie qu'au moment où l'on en a besoin et l'arrêter dès qu'il n'est plus utilisé. Naturellement, il conviendra aussi de stimuler des méthodes optimales d'isolation dans la construction et de récupération calorifique dans l'industrie, ainsi que le développement d'énergies de remplacement et de nouveaux systèmes d'épargne.

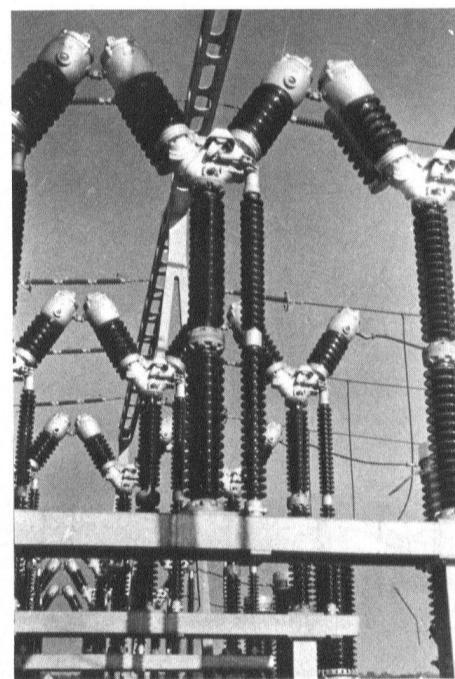
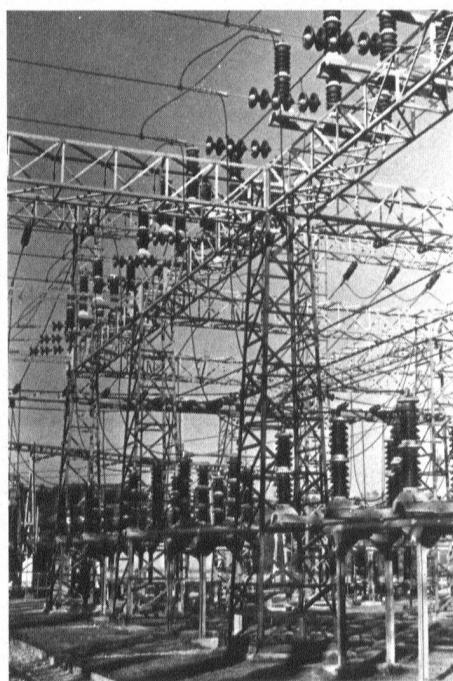
## Que peut-on obtenir grâce aux économies?

Outre un allégement des dépenses de chacun, il serait possible, en mettant le holà au gaspillage énergétique, d'éviter l'importation de millions de tonnes de pétrole ainsi que la construction de plusieurs centrales. Ce but qui en vaut la peine pourrait être aisément atteint si chacun donnait le bon exemple et incitait ainsi son voisinage à l'imiter. Pour la communication de suggestions, d'idées et pour donner des renseignements, l'Office fédéral de l'énergie a

mis en activité un répondeur automatique au numéro 031/616161 auquel on peut confier communications, questions et adresses. Les réponses et les conseils se font par voie écrite ou téléphonique.

## Ouvrir l'œil lors d'achats d'appareils

Ceux qui veulent utiliser raisonnablement l'énergie et de façon économique pour leur budget n'achètent de nouveaux appareils qu'après avoir étudié la question de la dépense énergétique. Autrement dit, l'on ne choisit que des appareils dont la consommation en mazout, électricité ou gaz est clairement indiquée. Ainsi, il est possible de calculer et de comparer avant l'achat pour déterminer quels appareils sont les plus avantageux à l'exploitation et ce qu'ils consommeront probablement par année. Les appareils ménagers à haute consommation de courant, tels que cuisinière, machine à laver la vaisselle, machine à laver le linge, frigo, congélateur, humidificateur, etc., ne devraient pas être acquis qu'après une étude attentive de leur puissance de raccordement (kW). Pour la même prestation, l'on peut constater des différences de consommation de courant du simple à deux fois et demi. Le prix d'achat est donc un critère moins important que la consommation d'élec-



tricité. Pour le laïc, choisir le meilleur appareil possible en fonction de la prestation n'est pas toujours facile. Cependant, on attend des fabricants, comme des associations, qu'ils émettent dans un proche avenir des directives et modes d'emploi précis, et des commerçants, qu'ils conseillent activement la clientèle.

#### Avant d'acheter des articles de consommation,

#### pensons à la dépense d'énergie

Celui qui veut réellement économiser de l'énergie fait bien de s'informer au sujet de la dépense énergétique entraînée par les différents matériaux utilisés pour fabriquer les articles de consommation. Une dépense particulièrement forte est enregistrée par l'acier, l'aluminium (bombe de vaporisation, boîtes de conserve), le plastique (sacs à provisions), le papier (produits exagérément emballés, carton), le verre. Les produits mentionnés entre parenthèses ne devraient donc être achetés qu'après mûre réflexion et après s'être assuré qu'il n'existe pas d'alternative. Les verres à jeter seront remis aux centres collecteurs.

*La tabelle ci-jointe rend service au consommateur.*

*Elle lui permet de comparer et d'adopter certains principes d'économie.*

#### Apprenez à distinguer les consommateurs d'énergie «voraces» des inoffensifs

Ampoule	100W	Energie durant la même période
Ampoule de 60 W, par unité d'éclairage	60 W	•
Appareil de télévision à transistors en couleur	200 W	••
Aspirateur à poussière	800 W	•••••••
Coussin chauffant	50 W	•
Essoreuse	3500 W*	██████████
Fer à repasser à vapeur	1000 W*	••••••••
Gril électrique	2000 W	██████████
Gril-pain	700 W	••••••
Machine à coudre	100 W	•
Machine à laver le linge avec raccordement d'eau froide	4500 W*	██████████
Machine à laver la vaisselle avec raccordement d'eau froide	4000 W*	██████████
Moulin à café	800 W	•••••••
Plaque rapide de cuisinière	2000 W*	██████████
Radiateur électrique	1000 W	••••••••
Radio	80 W	•
Sèche-cheveux	750 W	••••••••

\* Consommation moyenne:

Ces appareils ne fonctionnent pas constamment. De temps en temps, ils sont interrompus ou leur puissance est diminuée par un régulateur de température ou un programmeur.



Steinmann & Grey

## Plus le problème est épineux meilleures sont vos raisons de discuter l'ascenseur avec Gendre Otis.

Ascenseurs: des solutions originales. Nous avons une série impressionnante d'excellentes raisons qui font que vous devriez discuter ascenseurs, escalators et trottoirs roulants avec nous. Une de ces raisons, c'est sans doute qu'en matière de transport horizontal et vertical OTIS est le plus grand fabricant mondial. Rien d'étonnant que, là où c'est important, montées et descentes s'effectuent avec OTIS. Dans le World Trade Center par exemple, le plus grand bâtiment du monde. Ou dans le nouvel aéroport Charles-de-Gaulle à Paris. Ou au centre d'achat de Glatt-Zürich.

Et GENDRE OTIS, maison suisse, est à même de tenir compte de conditions particulières de notre pays. Son service est réglé avec une précision toute helvétique. Vous voulez savoir ce que cela signifie? Cela signifie que GENDRE OTIS fait en sorte que votre ascenseur reste neuf. Pendant 20 ans. Raison pour laquelle notre service vous garantit pendant 20 ans l'état d'origine. Pour cela, il faut que le service technique soit organisé

impeccablement, bien entendu.

Si vous vous intéressez à d'autres bonnes raisons encore, envoyez-nous donc le coupon ci-dessous. En quelques jours, vous recevrez notre documentation sur les ascenseurs, les escalators et trottoirs roulants.

<b>ASCENSEURS GENDRE OTIS</b>	
J'aimerais connaître vos excellentes raisons. Envoyez-moi je vous prie votre documentation sur	<input type="checkbox"/> ascenseurs/ monte-charges <input type="checkbox"/> escalators/ trottoirs roulants <small>(cocher ce qui convient)</small>
Nom: _____	
Raison sociale: _____	
Rue: _____	
NPA/localité: _____	
Ascenseurs GENDRE OTIS SA Case Postale 1047 1701 Fribourg/Moncor Tél. 037/24 34 92	
Agences à Zurich, Berne, Bâle, Saint-Gall, Genève et Lugano	

## Conseils d'économie pour l'eau chaude

Un chauffe-eau demande une fois et demi plus d'énergie qu'une cuisinière à utilisation normale. Il vaut donc la peine de ne pas dilapider la coûteuse eau chaude.

- Ne rien rincer ou laver en laissant le robinet ouvert en permanence.
- Prendre plus souvent des douches que des bains. La douche est trois fois plus économique qu'un bain complet. Arrêter l'eau pendant que l'on se savonne ou se fait un shampooing.
- Faire réparer immédiatement les robinets qui fuient. Un seul robinet qui fuit gaspille jusqu'à 170 litres d'eau chaude par mois.
- Faire enlever le calcaire tous les quatre à cinq ans du chauffe-eau, sinon il consommera bien davantage d'électricité pour la même prestation.
- Prévoir une isolation des conduites d'eau chaude, particulièrement à la cave.
- Ne mettre en marche la machine à laver la vaisselle que quand elle est pleine.



pensez-y plus,  
dépensez-en moins!



«Est-ce possible, la reine ne s'entendrait plus avec son mari...» Et le résultat de ces palpitantes lectures: le robinet coule, le repas brûle et les assiettes sont préchauffées à 220 degrés...

La cuisinière électrique engloutit la moitié de la consommation de courant d'un ménage. Dans presque chaque cuisine, de l'énergie est gaspillée par distraction ou négligence. La plus petite économie réalisée sur la plaque ou dans le four a d'agréables répercussions sur le portefeuille. Les conseils d'épargne de la campagne nationale pour l'économie d'énergie suggèrent des dizaines de possibilités d'économie.

## Conseils pour la cuisson au four

Le four est un merveilleux instrument pour la ménagère. Mais il emploie beaucoup de courant. C'est pourquoi nous ne voulons l'utiliser qu'à bon escient et après mûre réflexion.

Conseils:

- N'ouvrir que rarement la porte du four et uniquement pendant de courts instants.
- La porte du four est-elle bien isolée et les deux cadres de fermeture ne sont-ils pas encrassés?
- Ne pas employer le four pour faire des toasts, chauffer les assiettes, voire la cuisine. C'est bien trop coûteux.
- Le préchauffage est-il devenu une habitude chez vous? Généralement, il n'est nécessaire que pour les gâteaux et les soufflés.
- Déclencher le four deux à trois minutes avant la fin de cuisson, afin d'utiliser la chaleur emmagasinée.
- Donner la préférence aux mets et pâtisseries n'exigeant pas un long temps de cuisson.
- Enfourner plusieurs mets à la fois.
- Rôtir ou griller au four ne vaut la peine qu'à partir d'un poids de 500g. Un rôti long et étroit est plus vite à point qu'un morceau court et épais. Pour un rôti, il est possible d'arrêter le four au moins dix minutes avant la fin du temps de cuisson. La chaleur emmagasinée continue d'agir, à condition de ne pas ouvrir la porte entre-temps. Verez s'il ne serait pas possible de cuire en même temps que la viande des pommes de terre ou des légumes par exemple.
- Employer des plaques de four en tôle sombre, les blanches réfléchissent les radiations thermiques.
- Renoncer dans la plupart des cas au système autonettoyant qui exige une quantité extrême d'énergie.
- Les mets enveloppés dans de l'aluminium ont besoin de cuire plus longtemps: cette prolongation atteint jusqu'à 50%. Le revêtement Teflon ne diminue pas le temps de cuisson.

## Conseils d'économie pour la cuisine

La cuisinière électrique engloutit la moitié de la consommation de courant d'un

ménage. Les économies, même minimes, peuvent se multiplier par 2,1 millions de ménages.

Conseils:

- Il est avantageux de préparer de petites quantités d'eau pour le café, le thé avec le plongeur, l'autocuiseur rapide ou la bouilloire électrique.
- Les couvercles avec garniture de verre permettent de surveiller la cuisson sans soulever le couvercle.
- Ne pas recouvrir les légumes d'eau. La cuisson est plus longue et détruit davantage de vitamines.
- Employer des couvercles aussi hermétiques que possible. L'on peut aussi utiliser en guise de «couvercle» des assiettes ou des plats à chauffer. Un deuxième récipient, adapté, permettrait de cuire sur deux étages.
- Pour les légumes, la viande, les soupes, etc., recourir davantage à la marmite à vapeur. Elle économise de l'énergie et du temps et respecte les éléments nutritifs. Le temps de cuisson se réduit à un cinquième, l'économie d'énergie atteint 40 à 70%.
- Une casserole dont le fond n'est pas plan exige davantage d'énergie. Le défaut est souvent réparable: renseignez-vous auprès des maisons spécialisées.
- Le fond de la casserole doit être assez grand pour couvrir la plaque électrique ou la déborder d'un ou deux centimètres au plus. Pour les cuisinières à gaz, la flamme ne doit pas lécher les flancs extérieurs des ustensiles.
- Faites réparer ou remplacer les plaques électriques non planes ou défectueuses. Chaque perte d'énergie a des répercussions sur le portefeuille.
- Choisissez des mets nécessitant une durée de cuisson brève et davantage de plats uniques, potées ou pot-au-feu.
- Les dépôts calcaires dans les casseroles et bouilloires isolent de la chaleur. On peut les dissoudre en faisant cuire dans ces récipients du vinaigre non dilué.
- Déclenchez les plaques deux à trois minutes avant la fin du temps de cuisson et utilisez le reste de chaleur. Ce dernier peut aussi servir à chauffer gratuitement du lait, à tenir les mets au chaud ou à chauffer les assiettes.
- Le point de cuisson est atteint plus rapidement si l'on choisit un récipient plutôt grand par rapport à la quantité à cuire.
- Dès que les mets cuisent, abaisser le feu. Un feu doux suffira pour achever la cuisson.
- L'eau, le café, le thé restent chauds des heures dans le thermos.
- Choisir exclusivement des desserts froids, depuis les fruits en passant par le fromage jusqu'aux crèmes se préparant à froid.