

**CPM**

CAISSE DE PENSIONS MIGROS



Bulle, Route du Verdel

# L'habitat écoresponsable

## Conseils pour le quotidien

# ÉCONOMISER L'ÉLECTRICITÉ

Des études montrent que chaque ménage compte 50 à 100 appareils électriques. Un ménage normal pourrait facilement économiser jusqu'à 50% d'énergie sans aucune perte de confort.



## CONSEIL 2

### Contrôler et régler réfrigérateurs et congélateurs

Température du réfrigérateur: 5-7°C. En fonction de son emplacement, cela peut déjà correspondre au niveau 1. Température du congélateur: -18°C. Pour les contrôles, utilisez un thermomètre spécial réfrigérateur et congélateur.



## CONSEIL 4

### Des appareils électroniques économes

«Energy Star» est le label énergétique des appareils électroniques, tels qu'ordinateur, modem ou imprimante. Il vous aide à reconnaître et à choisir des appareils énergétiquement efficaces. Lors de vos achats, soyez donc attentifs au label «Energy Star».



## CONSEIL 5

### Réparer ou remplacer ?

Vaut-il mieux réparer ou remplacer un appareil ? Cela dépend de différents facteurs. En général, les appareils défectueux de plus de douze ans ont une consommation d'énergie trop élevée, il faut les remplacer au lieu de réparer. Par contre, il est plus intéressant de réparer les appareils plus récents.



## CONSEIL 1

### Éteindre complètement les appareils

La plupart des appareils ne sont utilisés qu'une à deux heures par jour. Le reste du temps, ils demeurent en mode veille et consomment inutilement du courant. Les modems, routeurs, imprimantes, ordinateurs et presque tous les autres appareils peuvent être déconnectés complètement du réseau en utilisant des multiprises à interrupteur.



## CONSEIL 3

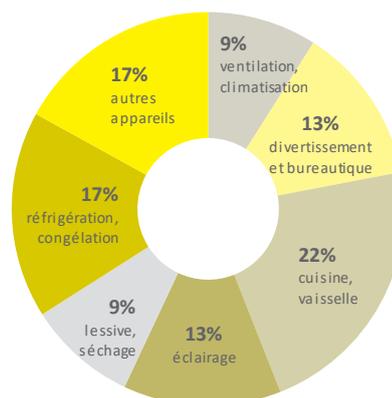
### Être attentif à l'étiquette-énergie

Aujourd'hui, presque tous les appareils sont munis de l'étiquette-énergie. La graduation de celle-ci va du vert au rouge, ainsi vous reconnaissez immédiatement les machines à café, les téléviseurs, les lampes ou les aspirateurs qui sont vraiment économes. La catégorie la plus élevée est toujours la plus économe, qu'elle soit marquée d'un A ou d'un A+++.

Veillez à acquérir les appareils ménagers ou d'entretien les plus efficaces sur le plan énergétique, car même lorsque deux appareils semblent identiques, leur différence de consommation électrique peut s'avérer énorme. Ainsi, un congélateur de la classe A+++ consommera moins de la moitié du courant qu'un modèle de la classe A+.

Informations complémentaires sur: [www.suisseenergie.ch/etiquette-energie](http://www.suisseenergie.ch/etiquette-energie)

### Pourcentage de la consommation totale d'électricité





# ÉCONOMISER L'EAU

En Suisse, chaque personne consomme en moyenne cinquante litres d'eau chaude par jour. Cette eau chaude est le plus souvent produite grâce à des sources d'énergie conventionnelles (gaz, mazout ou électricité). Cela représente près de 15% de notre consommation énergétique ménagère. Quelques astuces simples permettent d'économiser beaucoup d'eau et donc, d'énergie.



## CONSEIL 1

### Préférer la douche au bain

Il est beaucoup plus économique de prendre une douche qu'un bain. Une baignoire remplie d'eau chaude nécessite environ cinq kilowattheures d'énergie, soit l'équivalent d'un trajet Bâle-Paris à vélo électrique!



## CONSEIL 2

### Opter pour une robinetterie économe en eau

Dans la cuisine et la salle de bains, les kits d'économie d'eau de classe énergétique A peuvent s'avérer utiles. L'étiquette-énergie des équipements sanitaires permet de savoir en un coup d'œil si le pommeau de douche, la robinetterie et les économiseurs d'eau consomment peu d'énergie. Les pommeaux de douche économiques (classe énergétique B au moins) permettent d'économiser jusqu'à 50% d'eau, et sans perte de confort.



## CONSEIL 3

### Éviter de laisser l'eau couler

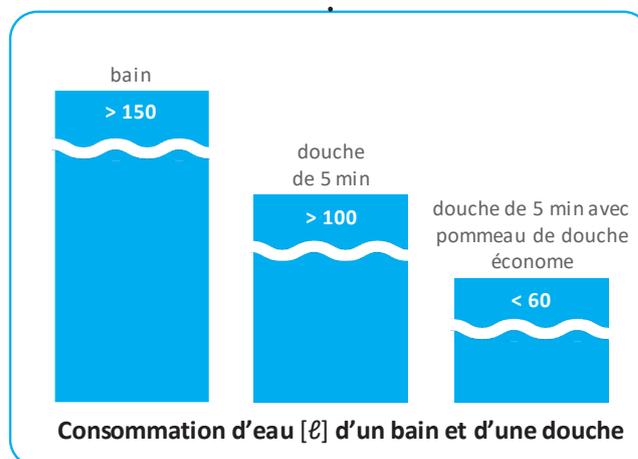
Il est possible d'économiser de l'eau en évitant de la laisser couler inutilement. Par exemple, la vaisselle, les fruits et les légumes peuvent être nettoyés dans une cuvette, et vous pouvez fermer le robinet durant le brossage des dents.



## CONSEIL 4

### Prendre conscience de votre consommation

Faites attention à votre consommation d'eau. Si votre appartement est équipé d'un compteur d'eau, vous avez la possibilité de comparer votre consommation avec celle des années précédentes.





# RÉDUIRE SES DÉCHETS

En 2012, environ 3,8 millions de tonnes de déchets ont été traités dans les 30 usines d'incinération des ordures ménagères (UOM) en service en Suisse. Les émissions de gaz à effet de serre rejetées par les UOM se sont élevées à 2,35 millions de tonnes d'équivalents CO<sub>2</sub>, soit près de 5% des émissions totales de gaz à effet de serre de la Suisse. Les émissions générées par l'incinération des déchets n'ont cessé d'augmenter au cours des dernières années, notamment en raison des habitudes de consommation ainsi que de la croissance démographique et économique de la Suisse.

De plus, le traitement des déchets génère du bruit et des coûts élevés qu'il est également souhaitable de réduire.



## CONSEIL 1

### Ne pas jeter

Le meilleur déchet – pour l'environnement et les finances – est celui que l'on ne produit pas. Lorsque vous faites vos courses, choisissez des produits à emballage réduit pour limiter vos déchets personnels. Pour cela, prêtez attention à la quantité et à la possibilité de recyclage des emballages de vos articles et regardez si les produits frais ont vraiment besoin d'être emballés séparément. Par ailleurs, tout ne doit pas nécessairement être racheté: souvent, on peut trouver certaines choses dans notre environnement proche ou on peut les partager.



## CONSEIL 2

### Réduire ses déchets

Il est possible de réduire ses déchets en réutilisant certains produits sans les faire passer par une étape de retraitement intermédiaire. Il existe des alternatives réutilisables pour de nombreux objets dont nous nous servons quotidiennement. Vous pouvez par exemple utiliser des cabas plutôt que des sacs plastiques, ou encore des recharges, des pailles en verre ou des capsules de café recyclables en inox.



## CONSEIL 3

### Valoriser

Les déchets inévitables doivent être éliminés en respectant au mieux l'environnement. Triez vos déchets autant que possible. Les matières suivantes peuvent être triées et éliminées gratuitement (trouvez votre point de collecte le plus proche sur [www.recycling-map.ch](http://www.recycling-map.ch)).

alu aluminium	pile	CDs et DVDs	huile	polystyrène	déchets dangereux
verre	déchets verts	caps ule en aluminium	bou chon	plastique	textiles et chaussures
métal	ampoule	déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE)	Papier et carton	fer-blanc et tôle d'acier	bouteille de boisson PET

# SE CHAUFFER

Le chauffage absorbe les deux tiers des besoins globaux en énergie des ménages. Qui chauffe efficacement économise de l'énergie mais aussi de l'argent. Chaque degré en moins permet d'économiser 6% sur les frais de chauffage !



## CONSEIL 1

### Régler correctement la température

Les locaux ne doivent pas tous être chauffés à la même température: contrôlez la température de chacune des pièces de votre logement.

Pièce	Température
Séjour	20-22°C
Chambre	18-19°C



## CONSEIL 2

### Laisser l'air circuler

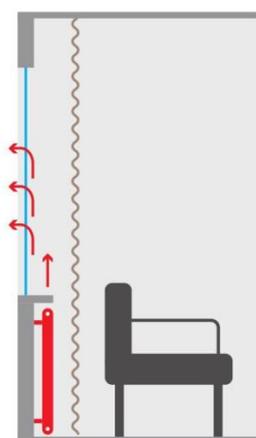
Il faut que l'air chaud puisse circuler sans entrave dans les espaces. Ne masquez pas les corps de chauffe ni par des meubles ni par des rideaux. Pendant la nuit, fermez les volets et les stores afin de réduire les déperditions de chaleur. Si vous gardez la fenêtre de la chambre à coucher ouverte durant la nuit, éteignez le chauffage. Voir aussi la partie Ventilier.



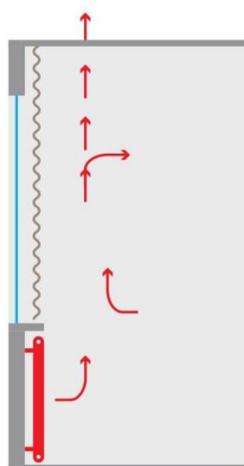
## CONSEIL 3

### Réduire la température en cas d'absence

Ne chauffez pas les pièces inoccupées et réglez le thermostat sur la position \* (hors gel). Surtout en hiver, si vous vous absentez de votre logement pour quelques jours, réduisez la température dans toutes les pièces.



PAS OPTIMAL



OPTIMAL



# AÉRER

Trop chaud, trop froid, trop humide... L'atmosphère ambiante optimale est une question de perception. Mais quelques astuces simples vous permettront d'aérer et de rafraîchir correctement les espaces.



## CONSEIL 2

### Rafraîchir correctement en été

Aérez amplement le matin ainsi que la nuit et ombragez bien durant la journée tous les locaux, en fermant les volets ou en baissant les stores.



## CONSEIL 3

### Aérer correctement au printemps et en automne

À cause de la faible différence de température entre l'air intérieur et extérieur, l'aération se fait en général plus lentement au printemps et à l'automne. C'est pourquoi il est recommandé d'aérer 3-4 fois par jour pendant au moins 10 à 15 minutes.



## CONSEIL 4

### Aérer correctement en cas d'absence prolongée

Évitez de laisser les fenêtres basculantes ou autres dispositifs d'aération ouverts sur de longues durées pendant la saison de chauffage. L'ouverture de fenêtres basculantes ou coulissantes améliore la qualité de l'air dans les pièces en été. Elle ne sert cependant pas à aérer correctement. Une grande aération devrait aussi être réalisée de temps en temps en été.

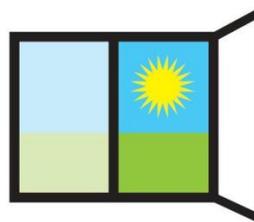


## CONSEIL 1

### Aérer en grand en hiver

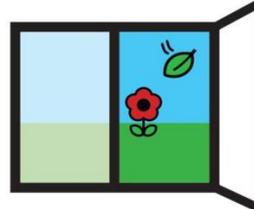
Aérez 3 à 4 fois par jour durant environ 5 minutes. Ouvrez simultanément autant de fenêtres que possible. L'aération traversante de courte durée est particulièrement efficace (courant d'air). Évitez de laisser les fenêtres basculantes ouvertes en permanence, vous perdriez trop de chaleur sans véritable renouvellement de l'air.

### Aérer correctement



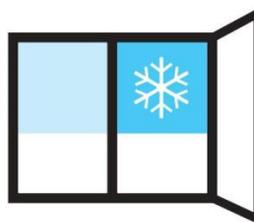
#### Été

Aérez la nuit et le matin, 25 minutes chaque jour



#### Printemps/ automne

Aérez pendant la journée et/ ou la nuit, 10 à 15 minutes, 3 à 4 fois par jour



#### Hiver

Aérez 5 minutes 2 à 3 fois par jour



# CUISINER ET LAVER FUTÉ

En tant que locataire, vous ne pouvez en principe pas remplacer le réfrigérateur ou la machine à laver par un modèle plus récent et moins gourmand en énergie. Néanmoins, il est possible d'exploiter plus efficacement les vieux appareils, en adoptant le bon comportement. Une utilisation intelligente permet même de faire des économies supplémentaires avec des modèles modernes.



## CONSEIL 2

### Remplir complètement le lave-vaisselle

Chargez correctement le lave-vaisselle (tenir compte dans ce contexte des instructions fournies avec l'appareil) et remplissez-le complètement avant de lancer le programme. Attention: ne surchargez pas votre machine – une machine trop pleine lave mal.



## CONSEIL 1

### Utiliser une bouilloire électrique

Une bouilloire électrique utilise 50% d'électricité en moins pour porter l'eau à ébullition.



## CONSEIL 3

### Cuire à couvert

Il est possible d'économiser de l'énergie en cuisinant à couvert. Vous pouvez épargner 40% d'électricité par rapport à une cuisson dans une casserole sans couvercle.

En effet, 1,5 litre d'eau bout trois fois plus rapidement à couvert.



## CONSEIL 4

### Ne pas mettre de casseroles chaudes au réfrigérateur

Les casseroles chaudes dans un réfrigérateur agissent comme une source de chaleur qui augmente la puissance frigorifique et donc, la consommation d'énergie. Par conséquent, faites refroidir vos casseroles avant de les mettre au frais.



## CONSEIL 5

### Faire sécher le linge au soleil

Lorsqu'il fait beau, en été, faites sécher votre linge en plein air. Contrairement au sèche-linge, cette méthode ne consomme pas un seul watt d'électricité.

# Sources

## ÉCONOMISER L'ÉLECTRICITÉ

<https://www.hausinfo.ch>

<https://pubdb.bfe.admin.ch>

## ÉCONOMISER L'EAU

<https://pubdb.bfe.admin.ch>

<https://www.energie-environnement.ch>

## RÉDUIRE SES DÉCHETS

<https://www.bafu.admin.ch>

## SE CHAUFFER

<https://pubdb.bfe.admin.ch>

## AÉRER

<https://pubdb.bfe.admin.ch>

## CUISINER ET LAVER FUTÉ

<https://pubdb.bfe.admin.ch>

<https://www.hausinfo.ch>

Caisse de pensions Migros  
Wiesenstrasse 15  
8952 Schlieren  
[www.mpk.ch](http://www.mpk.ch)  
[infobox@mpk.ch](mailto:infobox@mpk.ch)



 PRINTED MATTER  
**CO<sub>2</sub> NEUTRAL**  
by Swiss Climate  
SC2019110701