

CPM

CASSA PENSIONI MIGROS



Bulle, Route du Verdel

Abitare rispettando l'ambiente
Consigli per la vita di tutti i giorni

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

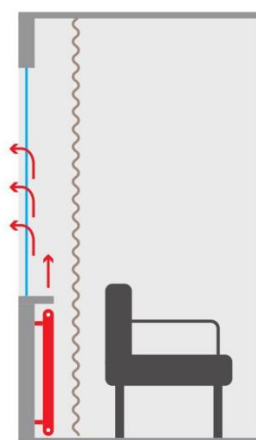
Il faut que l'air chaud puisse circuler sans entrave dans les espaces. Ne masquez pas les corps de chauffe ni par des meubles ni par des rideaux. Pendant la nuit, fermez les volets et les stores afin de réduire les déperditions de chaleur. Si vous gardez la fenêtre de la chambre à coucher ouverte durant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



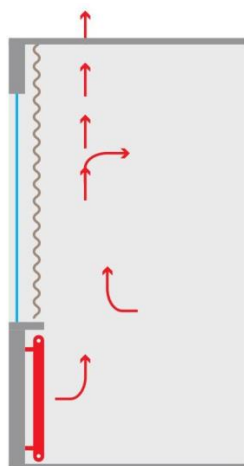
CONSEIL 3

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.

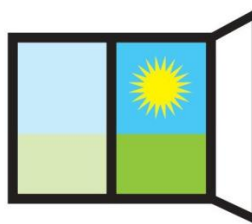


CONSEIL 1

Aérer en grand en hiver

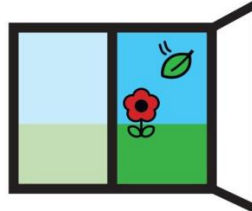
Aérez 3 à 4 fois par jour durant environ 5 minutes. Ouvrez simultanément autant de fenêtres que possible. L'aération traversante de courte durée est particulièrement efficace (courant d'air). Évitez de laisser les fenêtres basculantes ouvertes en permanence, vous perdriez trop de chaleur sans véritable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

Aérer correctement



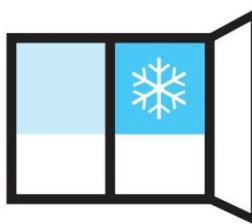
Été

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/fr/home/batiment/energie/conseils-economies.html>
<https://pubdb.bfe.admin.ch/fr/publication/download/7386>

ÉCONOMISER L'EAU

<https://pubdb.bfe.admin.ch/fr/publication/download/7190>
<https://www.energie-environnement.ch/entretien-nettoyage/douche-et-bain>

RÉDUIRE SES DÉCHETS

<https://www.bafu.admin.ch/bafu/fr/home/themes/dechets/publications-etudes/publications/elimination-des-dechets.html>

SE CHAUFFER

<https://pubdb.bfe.admin.ch/fr/publication/download/7190>

AÉRER

<https://pubdb.bfe.admin.ch/fr/publication/download/7190>

CUISINER ET LAVER FUTÉ

<https://pubdb.bfe.admin.ch/fr/publication/download/7386>
<https://www.hausinfo.ch/fr/home/batiment/energie.html>

Caissa pensioni Migros
Wiesenstrasse 15
8952 Schlieren
www.mpk.ch
info@mpk.ch



PRINTED MATTER
CO₂ NEUTRAL
by Swiss Climate
SC2019110701