



Consommons mieux, consommons moins

*7 leviers pour réduire sa
consommation d'énergie*



Intro



En Suisse, 85 à 90% des émissions de gaz à effet de serre, proviennent de la combustion des énergies fossiles que nous utilisons pour le chauffage domestique (gaz et mazout) et les déplacements (essence, kérosène)¹.

Deux grands défis énergétiques ressortent aujourd'hui: concrétiser la transition vers les énergies renouvelables pour atteindre les objectifs 2050 de la Confédération et assurer l'autonomie énergétique de notre pays dans un contexte international incertain.

Comme la plupart des personnes en Suisse, vous vous demandez sans doute comment agir, concrètement et à votre échelle, afin d'économiser sur votre facture d'électricité, de prévenir tout risque de pénurie d'énergie et de réduire votre impact sur l'environnement. Bonne nouvelle: pour y parvenir, il existe toute une série de petits et grands gestes à adopter au quotidien. D'autant que notre marge de manœuvre en tant qu'individus est substantielle, tant au niveau de la consommation d'électricité (les ménages suisses représentent 34.6% de la consommation électrique)² que des émissions de gaz à effet de serre (72% de l'impact étant émis pour ou par les ménages en Suisse).

Retrouvez, dans ce dossier, sept leviers pour consommer mieux et moins.

Bonne lecture!

Nadège Chiaradia

Business Developer - Économies d'énergie

Sommaire

Intro	2
Économies d'énergie: quelle est ma marge de manoeuvre?	4
1 Se chauffer	9
2 Optimiser sa consommation d'eau chaude	13
3 Maîtriser ses appareils électroménagers	17
4 Gérer ses appareils électroniques et son éclairage	21
5 En ligne sans gaspiller	27
6 Repenser sa mobilité	31
7 Adapter son logement	37
Conclusion	44
Liens utiles	45
Annexes	45
Contact	48

Introduction

Économies d'énergie : quelle est ma marge de manœuvre ?

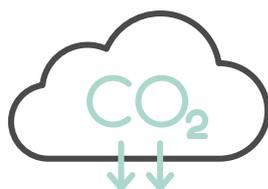
La sensibilisation environnementale a fait de grands progrès, mais il est temps de transformer cette prise de conscience en actions concrètes. Nous avons tous un rôle à jouer, et même les petits gestes peuvent faire une grande différence. Parfois, on a tendance à penser que les efforts doivent venir des autres, mais en réalité, nous avons tous le pouvoir de contribuer à la transition écologique. Les pouvoirs publics, les entreprises, les citoyens, et les associations... En unissant nos efforts, nous démontrons que chaque action, aussi modeste soit-elle, compte et peut avoir un impact réel sur notre planète³.



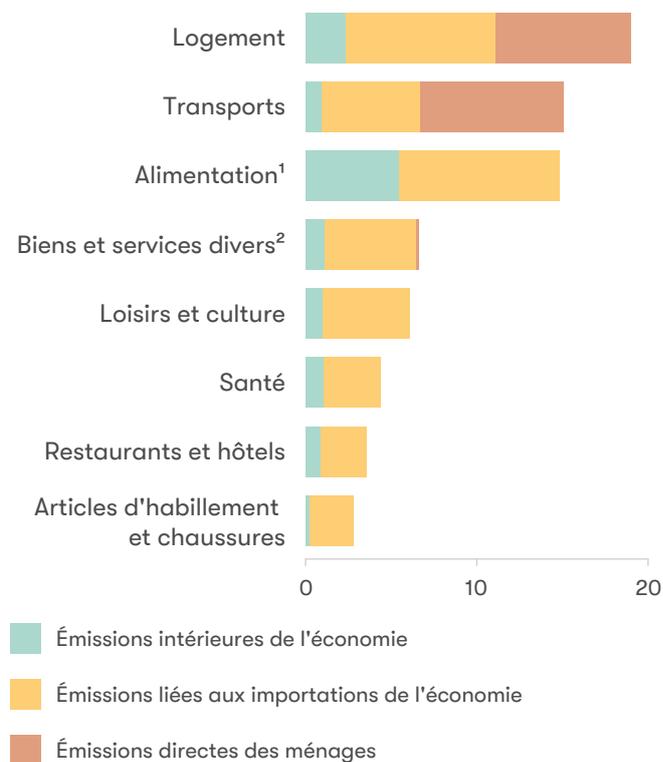
Quels sont les principaux secteurs émetteurs?

Empreinte gaz à effet de serre des ménages par postes de dépenses, 2021

Millions de tonnes d'équivalent CO₂



72%
des émissions
en Suisse sont émis
par ou pour les foyers



¹ produits alimentaires, boissons non alcoolisées et alcoolisées et tabac
² meubles, articles de ménage et d'entretien, communication, enseignement, autres

Source: OFS – Comptabilité environnementale

© OFS 2023

Que sont les émissions intérieures de l'économie?

Ce sont celles des entreprises qui produisent nos biens et services.

En suisse, nous importons une majorité nos biens, ce qui explique que l'impact CO₂ des biens que nous consommons est principalement calculé à l'étranger.

Et quelle est la différence entre les émissions directes et indirectes?

Prenons l'exemple d'un trajet en voiture: les émissions **directes** sont les émissions de CO₂ qu'émet notre voiture par la combustion de l'essence.

Les émissions **indirectes** sont émises par la fabrication du matériel que nous utilisons.

Qu'en est-il de la consommation énergétique?

Les plus gros postes de consommation sont le **chauffage**, l'**eau chaude sanitaire** et les **appareils électroménagers**, en croissance. Nous explorerons ces aspects et les économies possibles en détail dans les différents chapitres, mais, avant de s'y plonger, commençons par un aperçu de ces consommations dans leur ensemble.



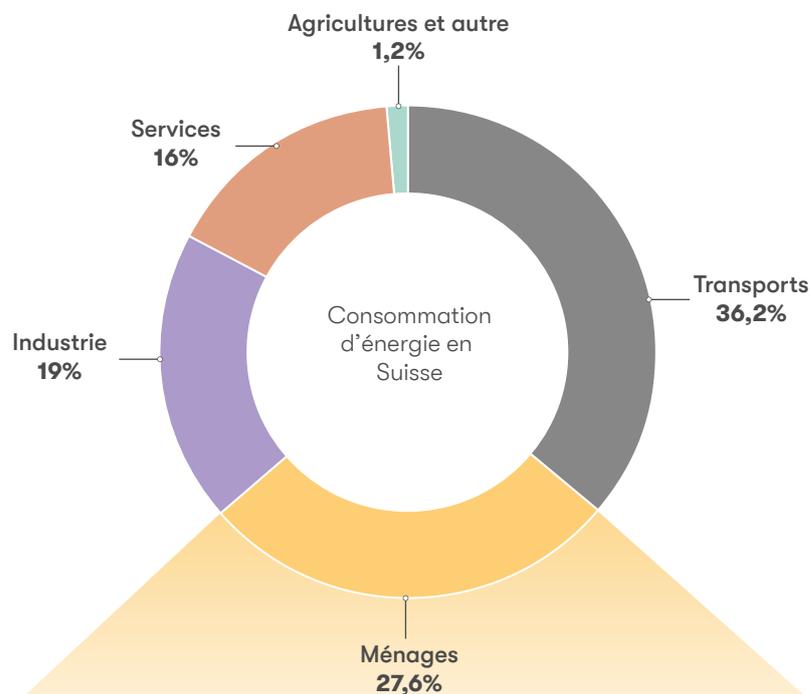
63,7%

consommation de chauffage



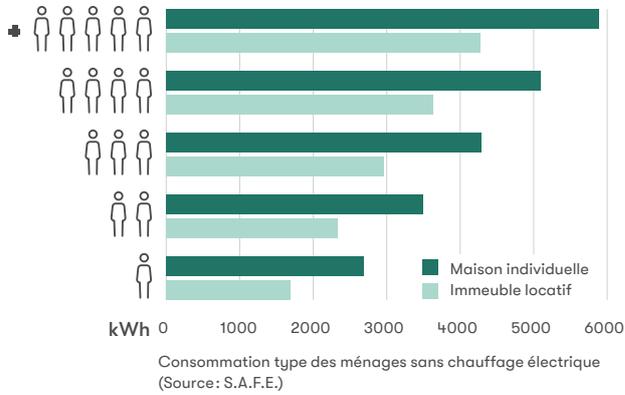
15,7%

consommation d'eau chaude

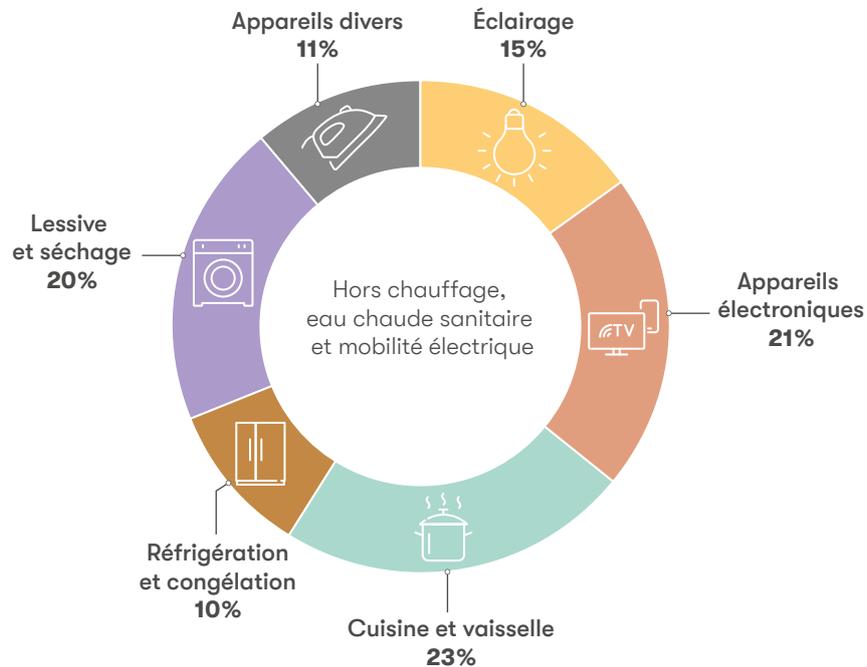


(Source: OFEN 2022)

Consommation moyenne des ménages suisses sur une année



Répartition de la consommation d'électricité d'un ménage



Note: ce graphique ne prend pas en compte la consommation du chauffage (22%), de l'eau chaude (14,3%)* ni de la mobilité électrique, car cela dépend des foyers, qui sont en majorité alimentés au gaz et au mazout en Suisse



Bon à savoir

L'énergie se calcule en kWh.

1 kWh, cela équivaut à l'énergie dépensée pour :

10 km
en voiture électrique

50 recharges
de smartphone

8 heures
de télévision

Afin de réduire notre consommation d'énergie et nos factures, deux stratégies clés s'offrent à nous : l'**efficacité** et la **sobriété**.

L'efficacité, c'est **utiliser moins d'énergie** pour le même besoin grâce à du matériel plus performant, comme les ampoules LED, qui peuvent consommer jusqu'à 90% d'électricité en moins pour une même intensité de lumière⁶, ou une pompe à chaleur.

La sobriété énergétique, c'est **accepter de modérer légèrement son niveau de vie**, ce qui permet non seulement de mieux gérer sa consommation d'énergie, mais aussi de **réaliser des économies, tout en maintenant une certaine qualité de vie**. Il s'agit par exemple de baisser la température de son chauffage en hiver, de préférer le vélo pour les courts trajets et ainsi se maintenir en forme, ou de partir moins loin en vacances en évitant le stress de l'avion et en ayant plus de temps en famille.

Comment se calcule le coût de la consommation d'un appareil ?

En multipliant le prix du kWh par sa puissance et sa durée d'utilisation.

Voici un exemple correspondant au calcul du coût d'une heure de fonctionnement d'un appareil d'une puissance de 2 kW (2000 Watts), en comptant un prix brut approximatif de 35 centimes par kWh :

35(ct.) x 2 (kW) x 1 (heure) = 70 centimes.



En tant qu'énergéticien, nous vous orientons vers la sobriété et l'efficacité énergétique, c'est-à-dire en vous conseillant sur des gestes pour économiser l'énergie ou en offrant des prestations comme l'audit énergétique ou la rénovation des bâtiments. La sobriété et l'efficacité énergétique vont de pair et, couplés avec les énergies renouvelables, sont les trois piliers de la transition énergétique.

Nadège Chiaradia, Business Developer - Économies d'énergie

1

Se chauffer

Plus de deux tiers de notre consommation en énergie provient de notre système de chauffage. Heureusement, avant même de penser à changer de chaudière (voir chapitre 7), il existe plusieurs moyens de se chauffer de manière plus efficace.



Options pour la bonne température

Nous avons tous une notion différente du confort et, avouons-le, personne n'aimerait renoncer à un foyer bien douillet pendant les mois d'hiver.

Cependant, plus nous chauffons notre logement, plus cela a de répercussions sur notre consommation et nos frais.

Alors pour éviter que vos charges ne cessent de grimper, pensez à baisser la température de votre habitation.

Petite astuce: diminuez la température de votre logement de 0,5 °C à la fois pour vous habituer. Votre corps s'habitue à une baisse de température en quelques jours seulement!

Nos conseils pour se chauffer efficacement

- Chauffez vos pièces de vie à une température de 19 °C: on a moins froid lorsqu'on sort de chez soi.
- Réglons la température de nos chambres à coucher à 17 °C: nous dormons mieux au frais!
- Éteignons le chauffage dans les pièces que nous utilisons le moins.
- Abaissons la température quand nous partons en vacances ou en week-end.
- Si c'est possible, réglons notre système de chauffage sur le mode «éco» ou «nuit»: la température baissera ainsi 1 heure avant le coucher, et remontera 1 heure avant le réveil.
- Pour les résidences secondaires, maintenons le chauffage sur le mode «hors gel» ou à une température minimum.

Bon à savoir

Réduire la température d'un seul degré suffit à économiser 7% d'énergie de chauffage.⁹



Aérons moins souvent mais plus efficacement

Pensant ainsi aérer notre habitation, nous sommes nombreux à laisser nos fenêtres ouvertes en imposte pendant la journée. Contrairement à ce que l'on croit, le renouvellement d'air est pratiquement inexistant : mieux vaut ouvrir grand nos fenêtres quelques fois par jour. L'aération sera bien plus efficace et la déperdition de chaleur bien plus limitée.

Nos conseils pour bien aérer

- Aérons nos pièces 3 fois par jour en laissant nos fenêtres grandes ouvertes pendant 5 à 10 minutes.
- En période de canicule, fermons les volets et stores dès midi pour garder la fraîcheur en évitant la chaleur des rayons du Soleil.

L'hiver, gardons la chaleur à l'intérieur

Certains gestes augmentent la consommation en énergie sans même qu'on en ait conscience. Il suffit par exemple de laisser ses rideaux fermés ou de placer une commode devant un radiateur pour empêcher la chaleur de bien circuler. Sans oublier les stores et les volets – en les fermant avant de se coucher, nous réduisons les déperditions de chaleur et contribuons à conserver tout le confort de notre intérieur.

Nos conseils pour tirer parti de la chaleur

- N'obstruons pas les radiateurs et sources de chaleur avec des rideaux ou des meubles.
- La nuit, baissions les stores et fermons les volets dans nos pièces à vivre.

En résumé



Ne chauffons pas notre habitation à plus de 19 °C.



Aérons nos pièces avec les fenêtres grandes ouvertes plutôt qu'en imposte.



La nuit, fermons les stores et les volets.

A close-up photograph of a person's hands being washed in a sink. The person is wearing a dark red, long-sleeved sweater. The hands are covered in white soap suds, and water is visible at the bottom of the frame. The background is blurred, showing a white sink and a red object. The text "Nos conseils" is overlaid in white, bold, sans-serif font.

**Nos
conseils**

2

Optimiser sa consommation d'eau chaude

Douche, cuisine : notre quotidien est truffé de petits gestes anodins mais très gourmands en énergie.

Comment réduire notre consommation sans grands efforts ?

L'eau chaude: à consommer avec modération



140 litres, dont 50 litres d'eau chaude, c'est ce que consomme chaque jour en moyenne une personne en Suisse. Même s'il est parfois agréable de se faire couler un bon bain, privilégions plutôt les douches courtes, réglons l'eau à une température modérée (37 °C, c'est parfait), et l'impact réel sur la consommation énergétique sera vite visible. De même, utilisons de l'eau froide dans nos petits gestes du quotidien, comme se laver les mains. Il faut en effet du temps pour que l'eau soit chauffée: souvent, le robinet est à peine chaud qu'on a déjà terminé!

Nos conseils pour prendre votre douche et vous laver les mains

- Privilégions toujours une douche courte à un bain.
- Réduisons la durée de nos douches: en moyenne, 5 minutes suffisent.
- Installons des robinets et des pommeaux de douche basse consommation, ou des régulateurs de débit d'eau.
- Lavons-vous les mains à l'eau froide.
- Ne laissons pas couler l'eau quand nous nous brossons les dents (en moyenne, 12 litres d'eau s'écoulent par minute).



Nos conseils pour cuisiner de manière responsable

- Faisons frémir – et non bouillir – notre eau de cuisson.
- Astuce bien connue, le couvercle sur la casserole pour accélérer la cuisson et éviter le gaspillage énergétique dû à l'évaporation.
- Une fois votre repas terminé, utilisons notre lave-vaisselle plutôt que laver à la main: avec un appareil de dernière génération sous mode ÉCO, c'est des économies d'eau jusqu'à 50 % d'eau et 25 % d'électricité.
- Privilégions la bouilloire électrique pour faire chauffer l'eau, c'est plus rapide et plus économique. Et ne chauffons que l'eau nécessaire!



Bon à savoir

Une douche de 10 minutes avec un pommeau de douche classique consomme autant d'eau qu'un bain de 150 ou 200 litres.

En résumé



Des douches de 5 min, à une température de 37 °C maximum.



La bouilloire pour chauffer l'eau.



L'utilisation du lave-vaisselle en mode ÉCO.



Bien choisir



3

Maîtriser ses appareils électroménagers

Four, lave-vaisselle, lave- et sèche-linge, mais aussi machine à café... Nous sommes entourés d'appareils pour nous simplifier le quotidien. Mais qui dit électroménager, dit consommation en électricité.

Voici quelques conseils pour bien choisir vos appareils et mieux les utiliser.

Comment lire l'étiquette-énergie des appareils ménagers ?

Aujourd'hui, tous les appareils électroménagers sont vendus avec une étiquette-énergie qui indique leur niveau d'efficacité énergétique. Celle-ci est graduée du moins (G) au plus efficace (A), avec un code couleur correspondant. En d'autres termes, plus l'appareil est situé haut sur l'échelle, moins il consomme d'électricité et plus il est respectueux de l'environnement.

Attention : les fours et hottes aspirantes suivent encore l'ancienne échelle, de A+++ à D.

Nos astuces pour les appareils énergivores

Four : faites tourner !

Pour faire cuire nos pizzas, réchauffer des produits congelés ou donner vie à de délicieux gâteaux, privilégions le mode «chaleur tournante», qui vous fera économiser 15% d'énergie. Une fois la cuisson terminée, évitons la fonction de nettoyage automatique proposée sur les appareils les plus sophistiqués. Certes, elle est pratique, mais elle consomme autant que 4 à 5 cycles de cuisson.

Nos conseils pour faire de notre four notre meilleur allié

- Réglons notre four sur «chaleur tournante» pour gagner en efficacité.
- Évitions autant que possible le préchauffage, souvent inutile et toujours très gourmand en électricité.
- Ouvrons la porte du four uniquement quand cela est nécessaire.
- Éteignons notre four 5 minutes avant la fin de la cuisson.

Réfrigérateurs et congélateurs : visons l'efficacité

Afin d'économiser, choisissons d'abord des appareils efficaces en prêtant attention à l'étiquette-énergie.

Nos conseils pour économiser le froid

- Réglons le réfrigérateur entre 5 à 6 °C et le congélateur à -18 °C.
- Plaçons-les dans un endroit frais et aéré, en veillant à ce que l'air circule à l'arrière des appareils.
- Évitions le givre : plus la glace s'accumule, plus notre consommation augmente.

Bon à savoir

Chaud ou froid, attention à notre consommation : près de 7% de notre facture d'électricité sont dus à la cuisson au four, et près de 10% à la conservation de nos aliments au réfrigérateur.



Lave-linge, oui ; sèche-linge, non

Objets incontournables de notre quotidien, les lave-linges nous simplifient la vie... mais peuvent coûter cher en énergie et en argent ! Évitions le prélavage, réglons sur le programme «ÉCO» même s'il dure plus longtemps, et lavons autant que possible à basse température avec un minimum de produit détergent. Ces petits gestes pour l'environnement permettent aussi de réduire de 50% la consommation d'électricité ! Quant au sèche-linge, mieux vaut l'éviter autant que possible, car c'est un appareil particulièrement énergivore qui, de plus, a tendance à user nos habits. Une corde ou un étendeur à linge sont des solutions beaucoup plus propres et plus respectueuses de nos vêtements.

Nos conseils pour laver et sécher son linge

- Attendons que notre lave-linge soit plein avant de commencer un programme de lavage.
- Évitions le prélavage.
- Si possible, lavons à 30 °C, c'est tout aussi efficace et beaucoup plus économe en électricité.
- Choisissons toujours le programme « ÉCO ».
- Séchons notre linge à l'air libre, sur une corde ou un étendeur, même en hiver.

Mais aussi...

- Éteignons notre machine juste après le dernier café : même dotée d'une fonction «auto-off», elle consomme de l'énergie avant de s'éteindre automatiquement.
- En été, réduisons au maximum l'utilisation de climatiseurs. Nos astuces ? Fermer toutes les fenêtres, baisser les stores et avoir au maximum -5 °C par rapport à la température extérieure.

En résumé



Choisissons l'option "chaleur tournante" du four.



Réglons le réfrigérateur à 5 °C et le congélateur à -18 °C.



Lavons notre linge à 30 °C.



**Des
gestes
simples**

4

Gérer ses appareils électroniques et son éclairage

Les appareils électroniques font partie de l'équipement de base d'un bon nombre de ménages. Tous consomment de l'énergie mais, lorsqu'ils sont utilisés à bon escient, il est là aussi très facile d'économiser. Voyons comment.

Réduire sa consommation électrique avec des gestes simplissimes

Mode veille, un « sommeil » qui nous coûte beaucoup d'argent

Des ordinateurs aux chaînes Hi-Fi, en passant par les téléviseurs et les systèmes de home cinéma et même les machines à café, la plupart de nos appareils ont en commun un mode « veille » ou « standby ». Si cette fonction est bien pratique, elle est aussi une source insoupçonnée de consommation électrique. Alors si nous voulons faire des économies d'énergie, mieux vaut éteindre notre appareil que de le laisser à moitié allumé.

Nos conseils pour éviter le mode veille

- Tout simplement : éteindre nos appareils après avoir fini de les utiliser ! Veillons en particulier à éteindre tous nos appareils reliés à Internet : modems, routeurs et autres appareils connectés consomment beaucoup plus d'électricité. Certains appareils disposent aussi d'horloges internes permettant de programmer l'extinction et l'allumage automatique.
- Pour nous faciliter la vie, les multiprises sont nos alliées : sur simple pression d'un bouton, nous éteignons d'un coup une multitude d'appareils pendant la nuit et nos jours d'absence/de vacances.

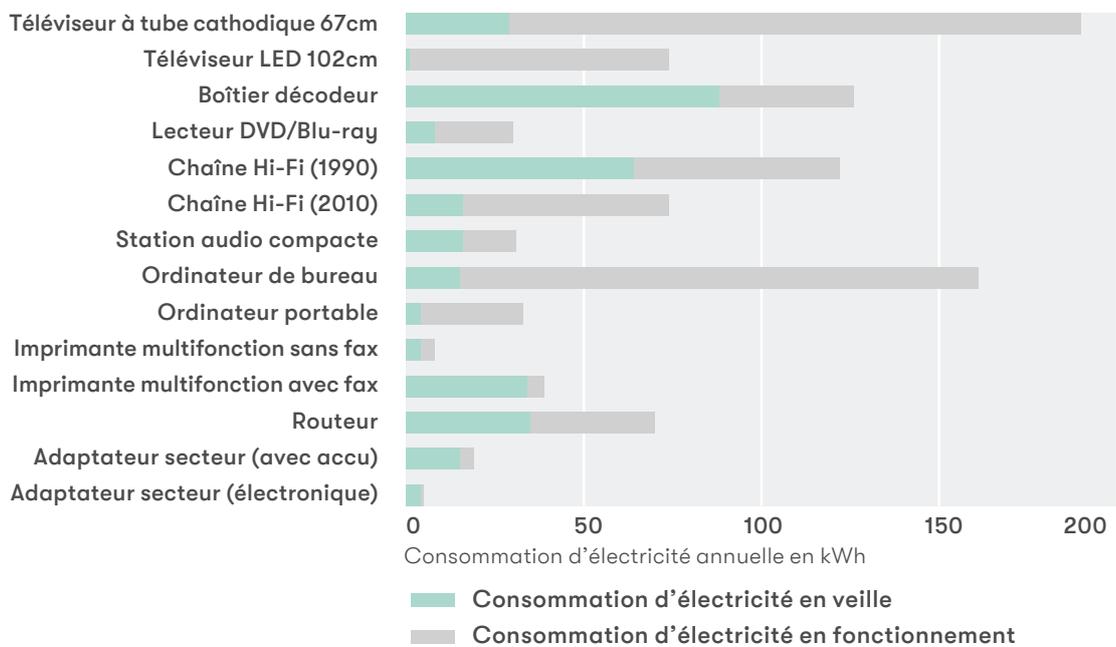


Bon à savoir

160 millions de francs, c'est le montant gaspillé chaque année, en Suisse, à cause des appareils laissés en mode veille.⁷



Consommation électrique d'appareils électroniques en veille et en fonctionnement



Source: Brochure SuisseEnergie, l'efficacité énergétique dans le ménage, 2014

Téléviseurs et écrans : réglons la luminosité

Plus un écran émet de la lumière, plus il consomme d'énergie. Avant de regarder notre série préférée, quelques réglages sont nécessaires pour réduire notre facture d'électricité.

Nos conseils pour une TV économe

- Éteignons complètement le téléviseur plutôt que de le laisser en veille.
- Désactivons la fonction HDR (High Dynamic Range) qui accentue les couleurs, les contrastes, mais surtout la consommation de l'appareil!
- Baissons l'éclairage de la pièce et la luminosité de l'écran.

Télétravail : s'équiper en mode «éco»

Nous sommes de plus en plus nombreux à avoir adopté le télétravail. Cette nouvelle habitude nous épargne notamment beaucoup de trajets, mais il serait dommage d'annuler toutes les économies ainsi réalisées en gaspillant de l'énergie inutilement. Voici quelques conseils pour un *home office* responsable et sobre en électricité.

Nos conseils pour économiser en télétravail

- Privilégions l'ordinateur portable plutôt qu'un ordinateur de bureau, il consommera beaucoup moins d'énergie.
- Réduisons le nombre d'écrans au minimum, ce sont eux qui consomment le plus d'électricité.
- Autant que possible, travaillons hors ligne.
- Branchons nos appareils à une multiprise pour pouvoir les éteindre plus facilement à la fin de notre journée de travail. Les «smart plug» ou prises connectées peuvent aussi éteindre nos appareils automatiquement passé un certain délai.
- Optons pour une imprimante à jet d'encre si nous imprimons peu de documents ou, idéalement, privilégions une version numérique.
- Avant d'acheter un nouvel appareil, vérifions l'étiquette-énergie ainsi que les labels énergétiques reconnus.

Réparer ou remplacer?

Appareil électronique ou électroménager, nous nous poserons sûrement un jour la question : vaut-il la peine de le réparer ou plutôt de le remplacer? Si la raison appelle à éviter le gaspillage et à prolonger la durée de vie de vos appareils le plus longtemps possible, il arrive aussi que les modèles de nouvelle génération répondent à des normes plus strictes en matière de consommation et soient énergétiquement plus efficaces. De manière générale, nous vous conseillons de changer d'appareil dès 15 d'âge de vie. Et si vous devez vous séparer de votre vieil ordinateur ou de votre ancienne TV, pensez premièrement à les revendre ou les donner pour leur insuffler une nouvelle vie, ou sinon à l'amener à la déchetterie la plus proche, dans un commerce spécialisé ou un centre de collecte pour les recycler.

Éclairons efficacement

Il existe aujourd'hui sur le marché de nombreuses solutions pour nous éclairer sans faire grimper nos factures, comme les ampoules à LED.

Leur durée de vie est telle que vous aurez vite fait de rentabiliser leur prix légèrement plus élevé. À noter qu'il existe aussi des horloges permettant d'ajuster l'enclenchement et le déclenchement des éclairages pour n'éclairer qu'un certain temps.

Nos conseils pour éclairer et économiser

- Une fois nos anciennes ampoules utilisées, remplaçons-les par des LED, jusqu'à 90% plus efficaces que des ampoules traditionnelles.
- Consultons l'étiquette énergie avant d'acheter nos ampoules.
- Une évidence parfois oubliée: pensons à éteindre la lumière au moment de quitter une pièce.

En résumé



Baïssons la lumière de la pièce et la luminosité de nos écrans.



Utilisons toujours des ampoules LED avec la plus haute classe énergétique



Optons pour des multiprises à interrupteur pour éteindre tous nos appareils en un seul geste



Bon à savoir

Comment distinguer une ampoule LED d'une ampoule classique? Si ce n'est pas marqué sur l'ampoule, vous pourrez constater qu'une ampoule classique aura tendance à vite générer de la chaleur après une ou deux minutes d'utilisation, alors que l'ampoule LED reste froide.

**Réduire
notre
impact**



5

En ligne sans gaspiller

Que ce soit pour le travail ou pour les loisirs, nous sommes connectés toute la journée. Et si nos activités en ligne nous donnent souvent l'impression d'économiser (en papier, en émissions de gaz à effet de serre, etc.), elles sont en réalité plus énergivores qu'on ne le pense.

Avec ces quelques gestes, vous pourrez continuer à profiter de votre ordinateur et de votre smartphone en réduisant leur impact écologique et économique.

Optimiser l'utilisation de nos appareils



Bon à savoir

Les milliards d'écoutes en streaming de la célèbre chanson Despacito ont consommé autant d'électricité que cinq pays d'Afrique réunis.⁸

En ligne

Regarder un film en streaming, écouter de la musique sur Spotify, consulter les dernières vidéos sur TikTok, faire une recherche sur Google, utiliser l'intelligence artificielle, se connecter au réseau Internet de votre employeur... a priori, toutes ces activités sont dématérialisées et peuvent sembler ne consommer qu'un minimum d'électricité. C'est pourtant le contraire qui se passe.

Chacune de nos recherches sur Internet, par exemple, va mobiliser des serveurs en Suisse et à l'étranger, lesquels vont consommer de l'énergie. Chacune des vidéos que nous regardons va épuiser la batterie de notre smartphone ou de notre ordinateur portable.

Concernant l'IA, le développement et l'exploitation des technologies nécessaires à son utilisation demandent une quantité considérable de ressources informatiques, qui elles-mêmes consomment beaucoup d'énergie. Les modèles comme ChatGPT nécessitent des calculs plus intensifs et des infrastructures plus complexes que des moteurs de recherche traditionnels comme Google : on estime qu'une recherche sur ChatGPT consomme environ 25 fois plus d'énergie qu'une recherche Google.⁹

Nos conseils pour réduire notre impact écologique en utilisant l'IA

- Formulons des questions claires pour éviter des réponses inutiles et regroupons plusieurs questions en une seule requête.
- Privilégions des fournisseurs qui utilisent des sources d'énergie renouvelables pour leurs centres de donnée, tels que Gemini¹⁰ (Google DeepMind) et Copilot (Microsoft).¹¹
- Utilisons l'IA pour nos recherches en ligne seulement lorsque c'est nécessaire.

Nos conseils pour profiter des contenus digitaux

- Musique ou vidéo, optons pour le téléchargement légal plutôt que pour le streaming.
- Quittons nos applications inutilisées qui continuent à consommer de l'énergie sans même s'en rendre compte.
- Sauvegardons en favoris les sites Web que nous consultons le plus souvent, afin d'éviter d'effectuer une recherche à chaque fois.
- Wi-Fi plutôt que 4G, beaucoup plus énergivore.
- Trions nos e-mails et désinscrivons-nous des publicités qui ne sont pas ou plus pertinentes pour nous.

Smartphones, attention batterie

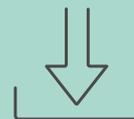
Les smartphones sont les objets les plus courants de notre vie et nous permettent d'effectuer une infinité d'activités, de la banque mobile aux jeux vidéo.

Problème: leur batterie a tendance à rapidement s'épuiser, ce qui demande de les recharger plusieurs fois par semaine, voire tous les jours, et consomme ainsi beaucoup d'électricité. Comment faire pour économiser sans limiter drastiquement notre utilisation ?

Nos conseils pour utiliser son smartphone de façon « smart »

- Choisissons un modèle avec une plus longue autonomie.
- Activons le mode « économie d'énergie ».
- Désactivons le GPS et le Bluetooth quand nous n'en avons pas l'utilité.
- Désactivons les assistants vocaux tels que Google Assistant ou Siri.
- Optons pour le mode « sombre » sur nos applications préférées, les couleurs claires ont en effet tendance à consommer davantage de batterie.
- Supprimons les notifications.
- Réduisons la durée du verrouillage de l'écran.

En résumé



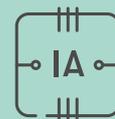
Téléchargeons au lieu de streamer.



Wi-Fi plutôt que données mobiles.



Fermons toutes les applications et onglets inutilisés.



Limitons l'utilisation de l'IA pour ce qui est nécessaire.

A child wearing a green helmet is seated in a wooden bicycle seat on a paved path. An adult's hand is visible on the handlebars, suggesting assistance. The background is a soft-focus forest with warm, golden light, likely from the setting or rising sun.

Quelques astuces



6

Repenser sa mobilité

Tous nos déplacements sont à la fois source d'émissions de gaz à effet de serre et de consommation d'énergie. Le télétravail et les visioconférences ont permis de réduire bon nombre de voyages professionnels, mais n'ont pas forcément diminué la fréquence de nos voyages de loisirs. Vélo, train, voiture : voici quelques astuces pour conjuguer économies et mobilité.

Repensons nos voyages

Quand il s'agit de mobilité, adopter un nouvel état d'esprit peut nous aider à réduire notre impact écologique tout en répondant à nos besoins quotidiens. Avant de choisir notre mode de déplacement, pourquoi ne pas nous poser quelques questions simples mais importantes? Cette réunion pourrait-elle se faire à distance? Avons-nous vraiment besoin de transporter autant de bagages?

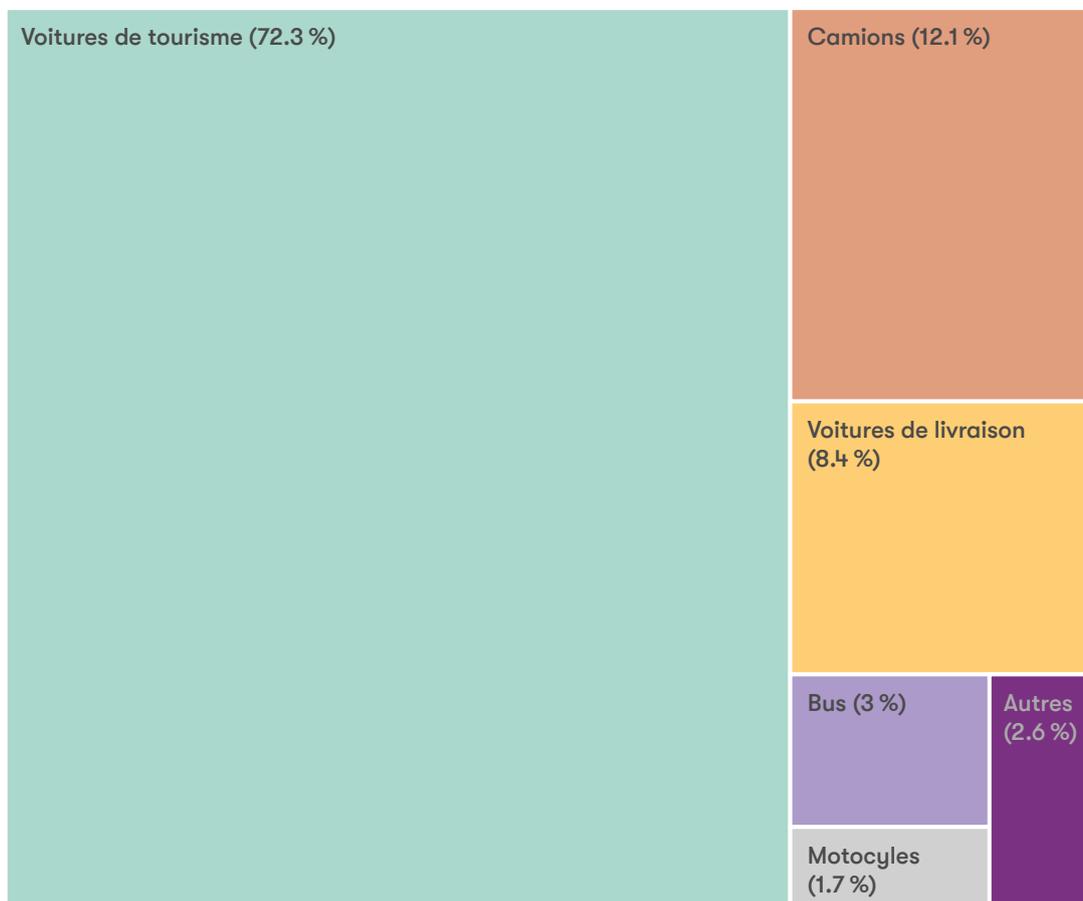
Et si nous prenions le train, est-ce que cela ne serait pas plus relaxant que de prendre la voiture? Chaque choix compte et peut rendre nos trajets plus agréables et plus respectueux de l'environnement.

Pour parcourir 100 km, les voitures émettent environ 14,2 kg de CO₂ par personne, et les avions environ 21,1 kg de CO₂ pour la même distance¹². Ces deux modes de transport sont parmi les plus polluants contribuant fortement aux émissions de gaz à effet de serre et à la pollution de l'air. Limiter leur utilisation peut donc avoir un impact positif majeur sur l'environnement.

Émissions de CO₂ imputables aux transports, selon le moyen de transport, en 2022

Sans l'aviation internationale

Total 13,6 milliards de tonnes



Source : OFEV
– Système d'information sur les émissions en Suisse (EMIS).



Bon à savoir

41% des émissions de CO₂ produites par la population suisse sont dues à la mobilité.¹³

Un vélo électrique consomme jusqu'à 18 fois moins d'énergie qu'une voiture électrique, et jusqu'à 80 fois moins qu'une voiture à essence classique.

Nos conseils pour réduire l'impact de notre mobilité

- Si possible, préférons la visioconférence aux réunions en présentiel ou aux voyages d'affaires.
- Si notre logement est bien desservi, optons pour les transports publics et le train pour les déplacements de tous les jours.
- Privilégions les commerces de proximité pour nos achats.
- Pour de courts trajets en ville, optons pour le vélo plutôt que la voiture.
- Et n'oublions pas, nos pieds ne consomment aucune énergie et nous en donnent au contraire!



Pour nos vacances

Pourquoi ne pas essayer le voyage en train? Découvrez [notre article](#) sur ce mode de voyage plus respectueux de l'environnement.





Conduisons malin

C'est bien connu, la voiture individuelle est un gros consommateur d'énergie et émetteur de gaz à effet de serre. À priori, le mieux est de privilégier autant que possible des moyens de transport plus durables, tels que le train, les transports publics ou le vélo. Mais si vous ne pouvez pas faire autrement, il existe d'autres moyens concrets d'économiser et de limiter votre empreinte carbone en roulant.

Nos conseils pour conduire intelligemment

- Au moment d'acheter un véhicule neuf, préférons plutôt un véhicule électrique léger. En effet, une voiture électrique est 80 % plus efficace qu'une voiture à essence et consomme 3.5 fois moins d'énergie.¹⁴ De plus, les prix des voitures électriques sont aujourd'hui plus accessibles et recharger sa voiture coûte moins cher que faire un plein d'essence.
- Privilégions les véhicules compacts aux SUV, et prêtons toujours attention à leur catégorie de rendement énergétique.
- Adaptions la pression des pneus pour diminuer le frottement et augmenter la sécurité.
- Ôtons les barres de toit après usage pour économiser jusqu'à 40% d'énergie.¹⁵
- Diminuons le poids de notre véhicule en n'emportant que le strict nécessaire. Chaque réduction de 20 kg vous permet d'économiser 1% de carburant.
- Évitions la climatisation, par exemple en utilisant des pare-soleil à l'arrêt et en ouvrant les fenêtres en conduisant.
- Conduisons en mode «ÉCO DRIVE» et utilisons le régulateur de vitesse sur l'autoroute.
- Utilisons le système «Start & Stop» pour économiser du carburant à chaque arrêt.

En résumé



Optons pour les transports publics, le vélo ou train si notre logement est bien desservi.



Privilégions la mobilité douce : en train, à pied ou à vélo.



Modérons notre conduite.



Ôtons les barres de toit après usage.



Bon à savoir

Envie d'aller plus loin? Découvrez les techniques de conduite d'[EcoDrive](#) ou les cours du [TCS](#).



**Confort
durable**

7

Adapter son logement

En Suisse, 45 % de l'énergie consommée est due aux bâtiments¹⁶. La plupart des nouvelles constructions répondent aux normes les plus modernes en matière d'efficacité énergétique, mais de nombreux immeubles résidentiels et villas individuelles utilisent encore des installations énergivores, comme des chaudières au mazout.

Adapter son logement représente un investissement conséquent, mais souvent très rentable à long terme.

Se chauffer durablement

Chauffage: stop au fossile

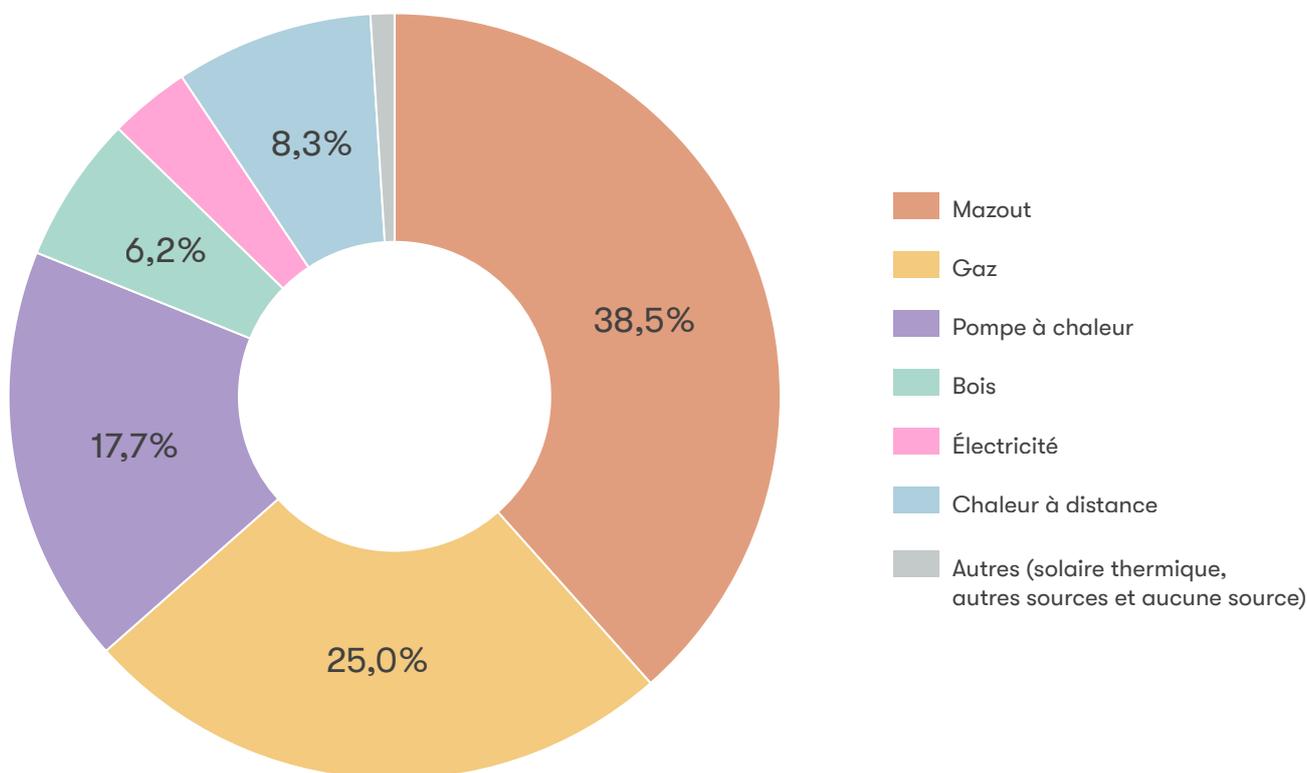
Les systèmes de chauffage au gaz et au mazout émettent non seulement des gaz à effet de serre, mais avec la montée exponentielle des prix, ils se révèlent également de plus en plus coûteux. Si vous êtes propriétaire de maison, remplacer votre chaudière peut donc avoir un impact très positif sur l'environnement autant que sur votre facture d'énergie.



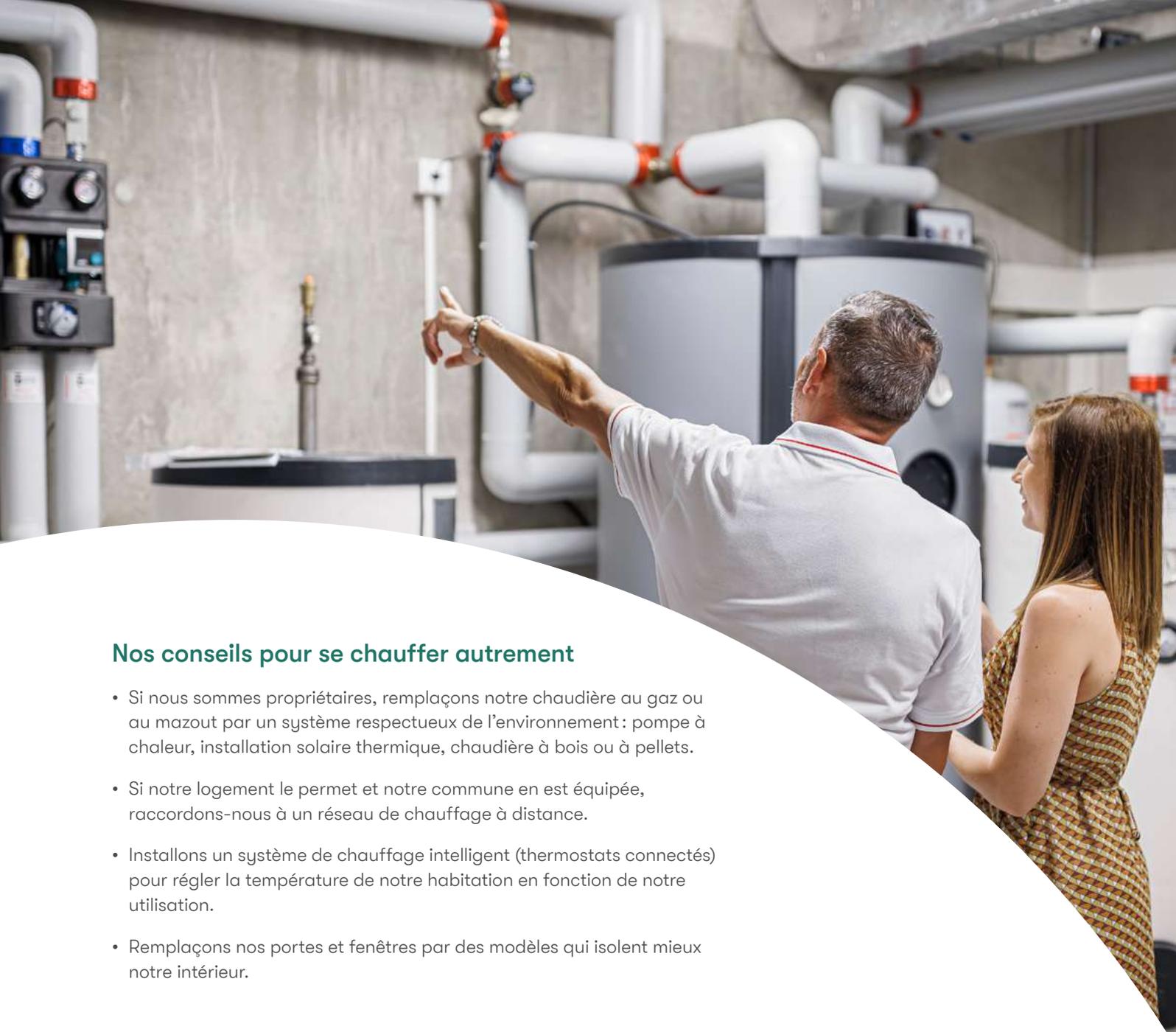
Bon à savoir

En Suisse, plus de 60% de la population se chauffe au mazout et au gaz.¹⁷

Population selon la source d'énergie principale du chauffage, en 2022



Source: OFS – Statistiques des bâtiments et des logements, 2022



Nos conseils pour se chauffer autrement

- Si nous sommes propriétaires, remplaçons notre chaudière au gaz ou au mazout par un système respectueux de l'environnement : pompe à chaleur, installation solaire thermique, chaudière à bois ou à pellets.
- Si notre logement le permet et notre commune en est équipée, raccordons-nous à un réseau de chauffage à distance.
- Installons un système de chauffage intelligent (thermostats connectés) pour régler la température de notre habitation en fonction de notre utilisation.
- Remplaçons nos portes et fenêtres par des modèles qui isolent mieux notre intérieur.



Pompes à Chaleur

Vous êtes intéressé par une pompe à chaleur et désirez connaître son coût approximatif ?

Rendez-vous sur le calculateur en ligne :

romande-energie.ch/pac



Rénovation thermique

L'amélioration de l'isolation de notre logement et l'installation de fenêtres à un vitrage plus efficient, peut considérablement réduire notre consommation d'énergie et améliorer notre confort.

Le certificat énergétique cantonal des bâtiments (CECB®) et sa variante améliorée CECB® Plus subventionnés par certains cantons¹⁸, fournissent une évaluation énergétique complète du bâtiment et donne des conseils personnalisés pour des rénovations énergétiques efficaces.

Quelles sont les étapes pour rénover mon logement ?



1 Priorisation des travaux

Effectuons un audit CECB® Plus afin de prioriser les améliorations générant les meilleures économies d'énergie et financières.

2 Isolation thermique

- Isolons ou améliorons l'isolation des murs, du toit, des pièces et de nos planchers pour réduire les pertes de chaleur.
- Installons des fenêtres et portes à haute performance énergétique.

3 Systèmes de chauffage et de production d'eau chaude

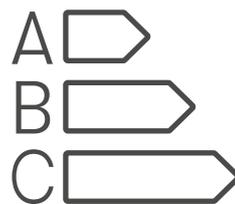
- **Remplaçons les systèmes de chauffage** obsolètes par des alternatives plus écologiques (pompe à chaleur ou chaudière à pellets).
- **Modernisons les systèmes de production d'eau chaude** pour utiliser des sources d'énergie renouvelables (boiler pompe à chaleur ou panneaux solaires thermiques).

4 Panneaux photovoltaïques

Les panneaux photovoltaïques, idéalement associés à une pompe à chaleur, permettront de consommer directement l'électricité que nous produisons sur notre toit. Un bon dimensionnement des panneaux assure une gestion optimale de notre autoconsommation, réduisant ainsi nos factures d'énergie et notre empreinte carbone.

5 Équipements électriques et domotiques

Mettons en place des thermostats connectés et des systèmes de gestion de l'énergie pour optimiser notre consommation énergétique en fonction de nos habitudes.



Commande
CECB:



romande-energie.ch/cecb



Bon à savoir

Les subventions et les aides disponibles pour les travaux énergétiques peuvent provenir de notre canton, de notre commune ou de la Confédération. Pour connaître leurs montants:



francsenergie.ch

Électricité : privilégions l'autoconsommation

Face à de possibles pénuries d'électricité, assurer l'autonomie énergétique de notre pays est devenu une priorité absolue. Nous avons tous la possibilité de contribuer à cette transition, directement depuis nos habitations. Par exemple, en installant des panneaux solaires sur nos toits, nous pouvons réduire nos coûts tout en consommant l'énergie que nous aurons nous-mêmes produite.

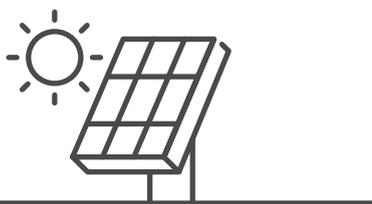
Nos conseils pour autoconsommer et réduire ses frais

Propriétaires :

- Avant d'installer des panneaux solaires, faisons évaluer notre toit par un professionnel pour déterminer la faisabilité et le potentiel de production d'énergie solaire.
- Assurons une maintenance régulière de notre installation pour une efficacité optimale. Effectuons des inspections régulières et nettoyons nos panneaux solaires pour garantir qu'ils fonctionnent à pleine capacité.
 - Adaptons notre consommation d'électricité aux périodes de production solaire maximale. Utilisons des appareils électroménagers énergivores, comme les machines à laver et les lave-vaisselles, pendant la journée lorsque les panneaux solaires produisent le plus d'énergie.
 - Utilisons des systèmes de monitoring pour suivre en temps réel la production et la consommation d'énergie. Ces systèmes nous aident à mieux gérer et à optimiser notre consommation.

Locataires :

- Renseignons-nous auprès de notre régie sur les possibilités offertes aujourd'hui aux locataires dans le cas d'une installation photovoltaïque, comme, par exemple, la participation à des coopératives solaires ou des projets collectifs d'autoconsommation.
- Dans certaines communautés énergétiques locales, comme les communautés d'autoconsommateurs (CA) ou les regroupements pour la consommation propre (RCP), les surplus d'énergie produits par certains peuvent être utilisés par d'autres membres du réseau.



Solaire

Vous désirez connaître le potentiel solaire de votre toit ?

Rendez-vous sur :

toitsolaire.ch



Pour estimer votre projet de panneaux solaires en ligne, rendez-vous sur le calculateur :

romande-energie.ch/pv



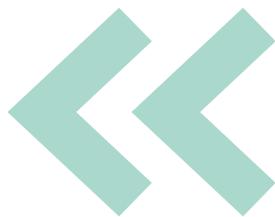
En résumé



Envisageons une rénovation thermique globale de notre habitation : le certificat énergétique cantonal des bâtiments CECB® Plus identifie les priorités de rénovation et les meilleures mesures à prendre pour améliorer l'efficacité énergétique.



Optons pour des solutions de chauffage plus efficaces et privilégions l'autoconsommation en produisant notre propre électricité.



L'énergie la moins chère et la plus propre, c'est celle qu'on ne consomme pas.

Conclusion

Il n'existe pas une, mais mille façons de repenser notre consommation énergétique. Si les conseils que vous trouverez dans ce livre blanc pourront déjà nous guider, l'important est surtout d'évaluer quels sont nos besoins, quelles sont nos envies, à quoi ressemble notre quotidien, et ainsi adapter notre consommation.

Sans pour autant se priver, nous gagnerons beaucoup à modérer l'utilisation de nos appareils électroménagers, de notre smartphone, de notre ordinateur, de vos véhicules, etc. Au-delà des économies que nous pourrons ainsi réaliser, nos actions auront un impact réel sur notre avenir. Au final, économiser passe avant tout par une prise de conscience de nos gestes quotidiens, qui bénéficiera à l'ensemble de notre société.



Liens utiles



Blog [Questions d'énergie](#)

Découvrez nos articles sur des thématiques actuelles, telles que les voitures électrique, les panneaux photovoltaïques et bien d'autres.



Le site [francsenergie.ch](#)

Ce site vous renseigne sur les subventions auxquelles vous avez droit, selon votre lieu de domicile, pour des projets en lien avec l'énergie ou la mobilité.



Le [Programme Bâtiments](#)

Ce site de la Confédération rassemble les subventions que vous pouvez obtenir pour vos projets de rénovations énergétiques selon votre canton



Plateforme suisse d'évaluation du potentiel solaire

Obtenez des données précises sur l'ensoleillement et évaluez le potentiel solaire de votre toit.



Le site [Ecodrive.ch](#)

Ce site fournit de précieux conseils pour une conduite écologique et donne la possibilité de s'inscrire à des cours de conduite.



Le site [CECB.ch](#)

vous renseigne de manière approfondie sur cet audit et détaille les critères d'évaluation des bâtiments pour chacune des sept classes énergétiques allant de A à G.



Livre blanc [Transformer votre parc immobilier](#)

Renseigne les propriétaires immobiliers sur les démarches à entreprendre pour analyser, planifier et entreprendre leurs rénovations énergétiques.

Références

¹ Sixième rapport d'évaluation du GIEC : chapitre 5, fig. 5.6 et 5.5

² OFEN, Statistiques de l'électricité, 2021

³ www.carbone4.com/publication-faire-sa-part

⁴ Source: Prognos, DETEC, Der Energieverbrauch der Privaten Haushalte 2000–2022, 2023

⁵ www.admin.ch/gov/fr/accueil/documentation/communiques.msg-id-86275.html

⁶ www.suisseenergie.ch/menage/chauffer

⁷ www.suisseenergie.ch/appareils-electroniques/stand-by

⁸ www.rts.ch/info/sciences-tech/technologies/13345919-pourquoi-il-est-urgent-de-reconnaitre-l'impact-energetique-du-streaming.html

⁹ The Brussels Times, ChatGPT consumes 25 times more energy than Google, 2024

¹⁰ blog.google/outreach-initiatives/environment/deepmind-ai-reduces-energy-used-for

¹¹ www.microsoft.com/en-us/industry/blog/energy-and-resources/2024/03/13/microsoft-at-ceraweek-2024-power-a-sustainable-future-with-data-and-ai

¹² www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/mobilite-transport.html

¹³ www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/mobilite-transport/accidents-impact-environnement/impact-environnement.html

¹⁴ www.energie-environnement.ch/mobilite/voiture-electrique

¹⁵ www.ecodrive.ch/fr/conseils/rechargeables/oter-les-barres-de-toit

¹⁶ OFEN 2023

¹⁷ OFS – Statistique des bâtiments et des logements, 2023

¹⁸ www.cecb.ch/le-cecb/subventions

Qu'avez-vous pensé de ce contenu ?

**Votre avis
est précieux !**



Nous espérons que ces explications vous aideront à mieux comprendre les défis énergétiques et les gestes que vous pouvez adopter au quotidien. Votre avis nous est précieux et nous souhaitons instaurer une transparence totale dans nos communications. Ainsi, nous vous invitons à nous faire part de vos impressions et suggestions en prenant **moins de deux minutes** pour répondre à notre enquête. Votre participation nous permettra d'améliorer continuellement nos efforts.

Scannez-moi
ou cliquez-moi



Donnez votre avis!



Qui sommes-nous?

Énergéticien multi-services et premier fournisseur d'électricité en Suisse romande, le Groupe Romande Energie propose à ses clients une large gamme de solutions durables qui contribuent à réduire les émissions de gaz à effet de serre. Parmi celles-ci, un accompagnement sur mesure pour produire sa propre énergie et des produits et services visant à améliorer l'efficacité énergétique tout en encourageant la sobriété.

Romande Energie ambitionne de faire de la Suisse romande la première région décarbonée du pays. L'entreprise investit de manière constante et significative pour augmenter son parc de production d'énergie locale et renouvelable. Avec ses centrales solaires, hydrauliques et de biomasse, ses nombreux réseaux de chauffage à distance ainsi que ses projets géothermiques et éoliens, elle tient cet engagement et distribue toujours plus d'énergie renouvelable à ses clients.

Romande Energie se positionne en véritable partenaire d'une société respectueuse de l'environnement, des individus et d'une économie pérenne. **Accompagner les Romands vers un avenir durable** est au cœur même de sa raison d'être.

Pour en savoir plus,
romande-energie.ch

Et nous contacter :
0848 802 900
info@romande-energie.ch