

LIVRE  
BLANC

# CONSOMMEZ MIEUX, CONSOMMEZ MOINS

7 leviers pour réduire votre consommation d'électricité



À l'exigence de passer aux énergies renouvelables pour atteindre les objectifs 2050 de la Confédération s'est ajoutée la nécessité d'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 et de réduire votre impact sur le climat. Bonne nouvelle : pour y parvenir, il existe toute une série de petits et grands gestes à adopter au quotidien. Retrouvez, dans ce livre blanc, 7 leviers pour consommer mieux et moins.

Bonne lecture !

**Julie Denis**

Business Line Manager



# CHAPITRE 1

## SE CHAUFFER

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



## OPTEZ 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 vous chauffez votre logement, plus cela a des répercussions sur votre consommation et vos frais. Alors pour éviter que votre facture ne cesse de grimper, pensez à baisser la température de votre habitation.

**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 bien chauffer votre logement

- Chauffez vos pièces de vie à une température de 19 °C.
- On dort mieux au frais: réglez la température de vos chambres à coucher à 17 °C.
- Éteignez le chauffage dans les pièces que vous utilisez le moins.
- Abaissez la température quand vous partez en vacances ou en week-end.
- Si vous le pouvez, réglez votre système de chauffage sur le mode «éco» ou «nuit»: la température baissera ainsi 1 heure avant votre coucher, et remontera 1 heure avant votre réveil.
- Si vous possédez une résidence secondaire, maintenez le chauffage sur le mode «hors gel» ou à une température minimum.

LE SAVIEZ-VOUS?

« **Réduire la température** d'un seul degré suffit à économiser 7 % d'énergie de chauffage. » ([Source](#))

## AÉREZ MOINS SOUVENT MAIS PLUS EFFICACEMENT

Pensant ainsi aérer leur habitation, de nombreuses familles ont tendance à laisser leurs fenêtres ouvertes en imposte pendant toute la journée. Mauvaise idée : de cette façon, l'énergie se disperse plus facilement et le renouvellement d'air est pratiquement inexistant. Mieux vaut ouvrir grand vos fenêtres quelques fois par jour que de les laisser toujours entrouvertes. L'aération sera bien plus efficace et la déperdition de chaleur bien plus limitée.



### Nos conseils pour bien aérer votre logement

- Aérez vos pièces 3 fois par jour en laissant vos fenêtres grandes ouvertes pendant 5 à 10 minutes.
- Évitez de laisser vos fenêtres ouvertes en imposte.

## GARDEZ 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 vous coucher, vous réduisez les déperditions de chaleur et contribuez à conserver tout le confort de votre intérieur.



### Nos conseils pour tirer parti de la chaleur

- N'obstruez pas les radiateurs et sources de chaleur avec des rideaux ou des meubles.
- La nuit, baissez les stores et fermez les volets dans vos pièces à vivre.

# EN RÉSUMÉ



Ne chauffez pas votre habitation  
à plus de 19 °C.

3x

Aérez vos pièces avec les fenêtres grandes ouvertes  
plutôt qu'en imposte.



La nuit, fermez les stores et les volets.



# CHAPITRE 2

---

## EAU CHAUDE ET ÉCLAIRAGE

Douche, éclairage, cuisine: notre quotidien est truffé de petits gestes anodins mais très gourmands en énergie. Comment réduire votre consommation sans pour autant vous empêcher de profiter de la vie? Suivez le guide!

« Une **douche de 10 minutes** consomme autant d'énergie qu'il n'en faut pour recharger votre smartphone durant un an. » ([Source](#))

## 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, privilégiez plutôt les douches courtes, réglez l'eau à une température modérée (37 °C, c'est parfait), et vous verrez tout de suite un impact réel sur votre consommation énergétique. De même, utilisez de l'eau froide dans vos petites activités du quotidien, comme vous laver les mains. Il faut en effet du temps pour que l'eau soit chauffée : souvent, le robinet est à peine chaud que vous avez déjà terminé.



### Nos conseils pour prendre votre douche et vous laver les mains

- Privilégiez toujours une douche courte à un bain.
- Réduisez la durée de vos douches : en moyenne, 5 minutes suffisent.
- Installez des robinets et des pommeaux de douche basse consommation, ou bien des régulateurs de débit d'eau.
- Lavez-vous les mains à l'eau froide.
- Ne laissez pas couler l'eau quand vous vous brossez les dents (en moyenne, 12 litres d'eau s'écoulent par minute).

## ÉCLAIREZ EFFICACEMENT

Qui n'aime pas disposer d'une belle lumière, en particulier le soir et en hiver? Attention cependant aux gaspillages d'électricité. Heureusement, il existe aujourd'hui sur le marché de nombreuses solutions pour éclairer votre maison sans faire grimper votre facture, 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.

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.

### Nos conseils pour éclairer et économiser

- Une fois vos anciennes ampoules utilisées, remplacez-les anciennes ampoules par des LED.
- Consultez l'étiquette énergie avant d'acheter vos ampoules.
- Pensez à bien éteindre la lumière au moment de quitter une pièce.

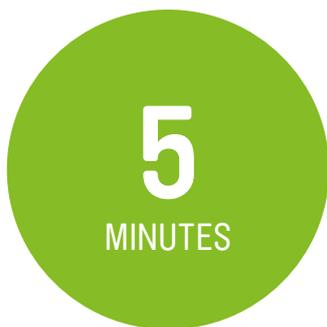
### Nos conseils pour cuisiner de manière responsable

- Faites frémir – et non bouillir – votre eau de cuisson.
- Placez toujours un couvercle sur la casserole pour accélérer la cuisson et éviter le gaspillage énergétique dû à l'évaporation.
- Une fois votre repas terminé, lavez votre vaisselle au lave-vaisselle plutôt qu'à la main: avec un appareil de dernière génération sous mode ÉCO, vous économisez ainsi jusqu'à 50 % d'eau et 25 % d'électricité.
- Privilégiez la bouilloire électrique pour faire chauffer l'eau de votre thé, c'est plus rapide et plus économique. Et ne chauffez que l'eau nécessaire à votre boisson!

LE SAVIEZ-VOUS?



# EN RÉSUMÉ



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

## LED

Utilisez toujours des ampoules LED efficaces en énergie.



Privilégiez la bouilloire pour chauffer votre eau.



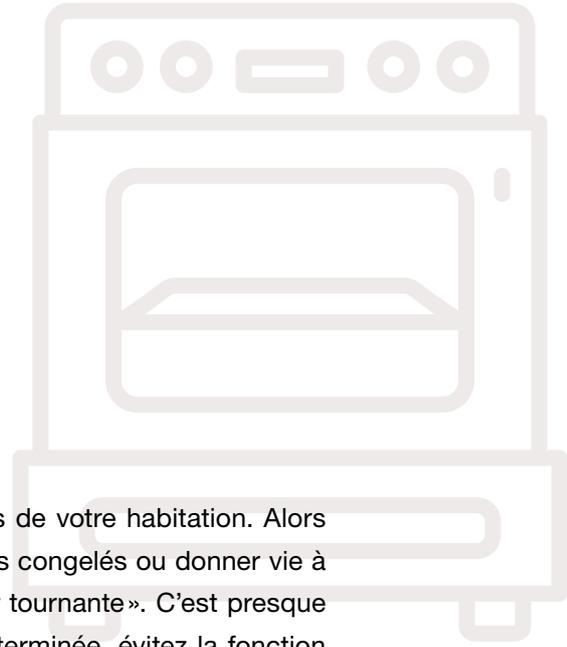
Lavez votre vaisselle au lave-vaisselle  
en mode ÉCO.



# CHAPITRE 3

## MAÎTRISER SES APPAREILS ÉLECTROMÉNAGERS

Fours, lave-vaisselle, lave- et sèche-linge, mais aussi machines 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.



## FOUR : FAITES TOURNER !

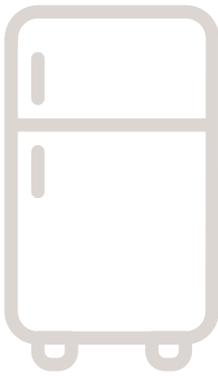
Le four est l'un des appareils les plus énergivores de votre habitation. Alors pour faire cuire vos pizzas, réchauffer des produits congelés ou donner vie à de délicieux gâteaux, privilégiez le mode «chaleur tournante». C'est presque 15 % d'économies garanties. Une fois la cuisson terminée, évitez la 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 votre four votre meilleur allié

- Réglez votre four sur «chaleur tournante» pour gagner en efficacité.
- Évitez autant que possible le préchauffage, souvent inutile et toujours très gourmand en électricité.
- Ouvrez la porte du four uniquement quand cela est nécessaire.
- Éteignez votre four 5 minutes avant la fin de la cuisson.
- Cuisez plusieurs plats simultanément et privilégiez les petits plats pour une cuisson plus rapide.

« **Chaud ou froid**, attention à votre consommation. Près de 7 % de votre facture d'électricité sont dus à la cuisson au four, et près de 10 % à la conservation de vos aliments au réfrigérateur. »



## RÉFRIGÉRATEURS ET CONGÉLATEURS : VISEZ L'EFFICACITÉ

S'ils sont indispensables à la conservation de vos aliments, les réfrigérateurs et congélateurs sont aussi d'importantes sources de consommation électrique. Afin d'économiser, choisissez d'abord des appareils efficaces en prêtant attention à l'étiquette-énergie (voir encadré). Réglez-les ensuite à la bonne température : 5 à 6 °C pour votre réfrigérateur, -18 °C pour votre congélateur.



### Nos conseils pour réfrigérer et économiser

- Réglez votre réfrigérateur et votre congélateur à une [température adaptée](#).
- Placez-les dans un endroit frais et aéré, en veillant à ce que l'air circule à l'arrière des appareils.
- Évitez le givre : plus la glace s'accumule, plus votre consommation augmente.

## LAVE-LINGE, OUI ; SÈCHE-LINGE, NON

Objets incontournables de notre quotidien, les lave-linge nous simplifient la vie... À condition de les utiliser correctement ! Évitez le pré-lavage, réglez sur le programme « ÉCO » même s'il dure plus longtemps, et lavez autant que possible à basse température avec un minimum de produit détergent. Vous consommerez ainsi moins d'électricité tout en faisant un geste fort en faveur de l'environnement. 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 vos habits. Une corde ou un étendeur à linge sont des solutions beaucoup plus propres et plus respectueuses de vos vêtements.



### Nos conseils pour laver et sécher votre linge

- Attendez que votre lave-linge soit plein avant de commencer un programme de lavage.
- Évitez le pré-lavage.
- Si possible, lavez à 30 °C, c'est tout aussi efficace et beaucoup plus économe en électricité.
- Choisissez toujours le programme « ÉCO ».
- Séchez votre linge à l'air libre, sur une corde ou un étendeur, même en hiver.

## MAIS AUSSI...

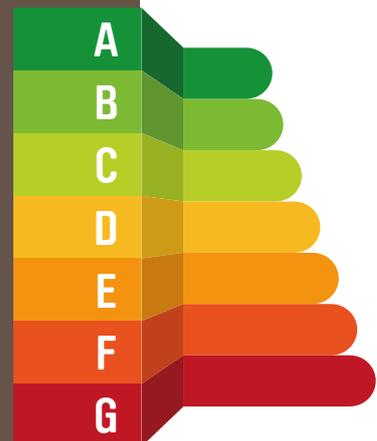
- Éteignez votre machine à café juste après le dernier café : même dotée d'une fonction « auto-off », elle consomme de l'énergie avant de s'éteindre automatiquement.
- Couvrez vos casseroles et vos poêles au moment de la cuisson plutôt que d'utiliser une hotte aspirante. Autrement, pensez à bien régler la vitesse d'aspiration en fonction du type de cuisson : rapide pour les fritures, lente pour les légumes et pour faire bouillir de l'eau.
- En été, réduisez au maximum l'utilisation de climatiseurs, prenez soin de bien fermer toutes les fenêtres et baisser les stores, et de refroidir plus de 5 °C par rapport à la température extérieure. S'il fait par exemple 30 °C à l'extérieur, réglez votre température à 25 °C.

### COMMENT LIRE L'ÉTIQUETTE-ÉNERGIE DE VOS 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.



# EN RÉSUMÉ



Réglez votre four sur « chaleur tournante ».

**5 °C / -18 °C**

Réglez votre réfrigérateur à 5 °C et votre congélateur à -18 °C.



Lavez votre linge à 30 °C.



# CHAPITRE 4

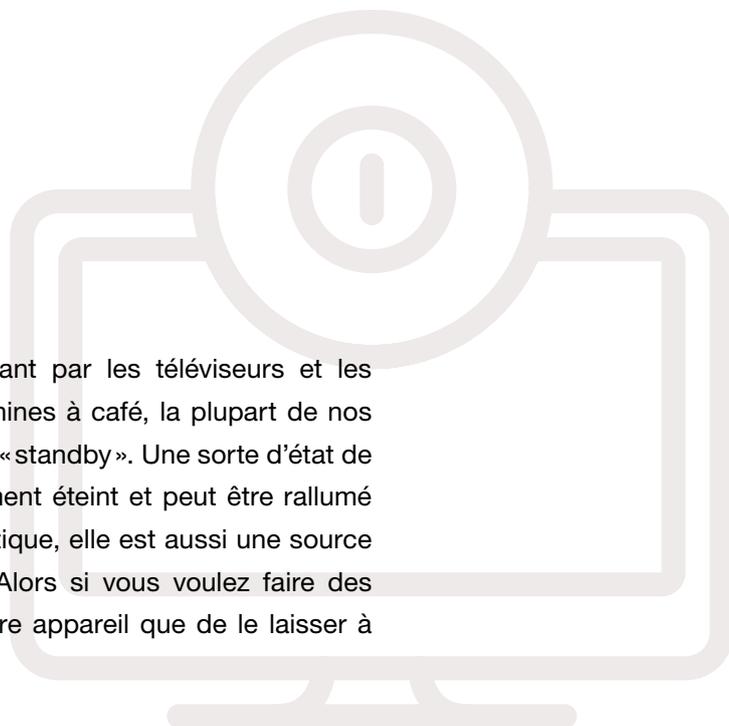
---

## MIEUX GÉRER SES APPAREILS ÉLECTRONIQUES

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.

## MODE VEILLE, UN « SOMMEIL » QUI 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 ». Une sorte d'état de demi-sommeil où l'appareil n'est pas entièrement éteint et peut être rallumé instantanément. Si cette fonction est bien pratique, elle est aussi une source insoupçonnée de consommation électrique. Alors si vous voulez faire des économies d'énergie, mieux vaut éteindre votre appareil que de le laisser à moitié allumé.



### Nos conseils pour éviter le mode veille

- Vous avez fini de regarder votre film, terminé votre projet, imprimé vos dossiers ? Éteignez tout simplement votre ordinateur, votre imprimante ou votre téléviseur.
- Veillez en particulier à éteindre tous vos 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 vous faciliter la vie, utilisez une multiprise qui, sur simple pression d'un bouton, vous permet d'éteindre d'un coup une multitude d'appareils pendant la nuit et vos jours d'absence/de vacances.

« **460 millions de francs**, c'est le montant gaspillé chaque année, en Suisse, à cause des appareils laissés en mode veille. »



«Un téléviseur **couplé** à un home cinéma consomme beaucoup plus d'électricité. »

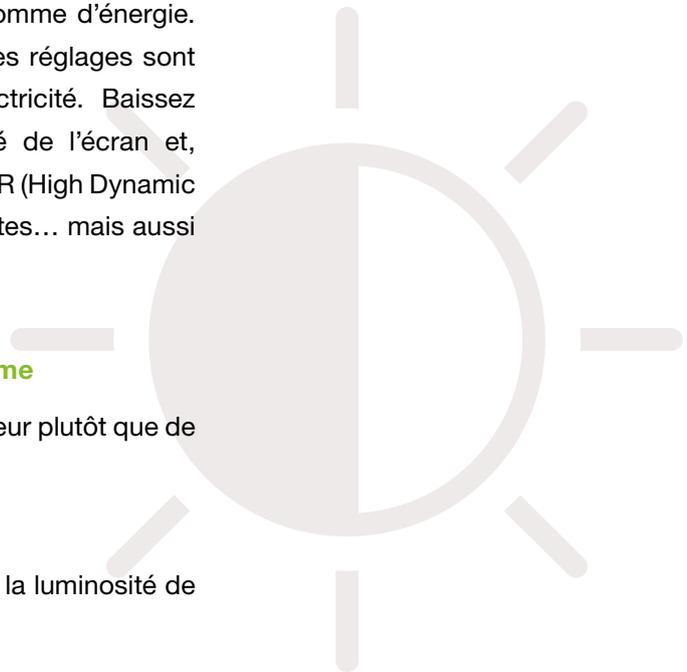
## TÉLÉVISEURS ET ÉCRANS : RÉGLEZ LA LUMINOSITÉ

Plus un écran émet de la lumière, plus il consomme d'énergie. Avant de regarder votre série préférée, quelques réglages sont nécessaires pour réduire votre facture d'électricité. Baissez l'éclairage de la pièce, réduisez la luminosité de l'écran et, surtout, désactivez les fonctions telles que la HDR (High Dynamic Range) qui accentuent les couleurs, les contrastes... mais aussi la consommation de l'appareil.



### Nos conseils pour une TV économe

- Éteignez complètement le téléviseur plutôt que de le laisser en veille.
- Désactivez la fonction HDR.
- Baissez l'éclairage de la pièce et la luminosité de l'écran.



## TÉLÉTRAVAIL : ÉQUIPEZ-VOUS 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

- Achetez un ordinateur portable plutôt qu'un ordinateur de bureau, il consommera beaucoup moins d'énergie.
- Réduisez le nombre d'écrans au minimum, ce sont eux qui consomment le plus d'électricité.
- Branchez vos appareils à une multiprise pour pouvoir les éteindre plus facilement à la fin de votre journée de travail. Les « smart plug » ou prises connectées peuvent aussi éteindre vos appareils automatiquement passé un certain délai.

- Optez pour une imprimante à jet d'encre si vous imprimez peu de documents ou, idéalement, privilégiez une version numérique.
- Vérifiez toujours l'étiquette-énergie avant d'acheter, ainsi que les labels qui signalent un appareil énergétiquement efficace.

## RÉPARER OU REEMPLACER ?

Appareil électronique ou électroménager, vous vous poserez un jour sûrement 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. Dans ce cas, mieux vaut demander l'avis de spécialistes dans la réparation d'objets existants. Et si vous devez vous séparer de votre vieil ordinateur ou de votre ancienne TV, pensez premièrement à la revendre ou la donner pour lui 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.

# EN RÉSUMÉ



Baissez la lumière de la pièce  
et la luminosité de vos écrans.

## OFF

Éteignez entièrement vos appareils  
plutôt que de les laisser en mode veille.



Optez pour la multiprise.



# CHAPITRE 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 la fausse impression d'économiser (en papier, en émissions de CO<sub>2</sub>, 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 sans faire grimper votre facture d'électricité.

« Les milliards d'écoutes en **streaming** de la célèbre chanson *Despacito* ont consommé autant d'électricité que cinq pays d'Afrique réunis. » ([Source](#))

## RÉDUIRE SON IMPACT EN LIGNE

Regarder un film en streaming, écouter de la musique sur Spotify, consulter les dernières vidéos sur TikTok, faire une recherche sur Google, se connecter au réseau Internet de votre employeur... a priori, toutes ces activités sont dématérialisées et consomment un minimum d'électricité. C'est pourtant le contraire qui se passe. Chacune de vos 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 vous regardez va épuiser la batterie de votre smartphone ou de votre ordinateur portable.



### Nos conseils pour profiter de vos contenus

- Musique ou vidéo, optez pour le téléchargement légal plutôt que pour le streaming.
- Autant que possible, travaillez hors ligne et déconnectez-vous du serveur de votre employeur.
- Sur votre smartphone ou sur votre ordinateur, quittez vos applications inutilisées qui continuent à consommer de l'énergie sans même que vous ne vous en rendiez compte.
- Sauvegardez en favoris les sites Web que vous consultez le plus souvent, afin d'éviter d'effectuer une recherche à chaque fois que vous souhaitez y accéder.
- Connectez-vous via Wi-Fi plutôt que via la 4G, beaucoup plus énergivore.
- Faites le tri de vos e-mails et désinscrivez-vous des publicités qui ne sont pas pertinentes pour vous.

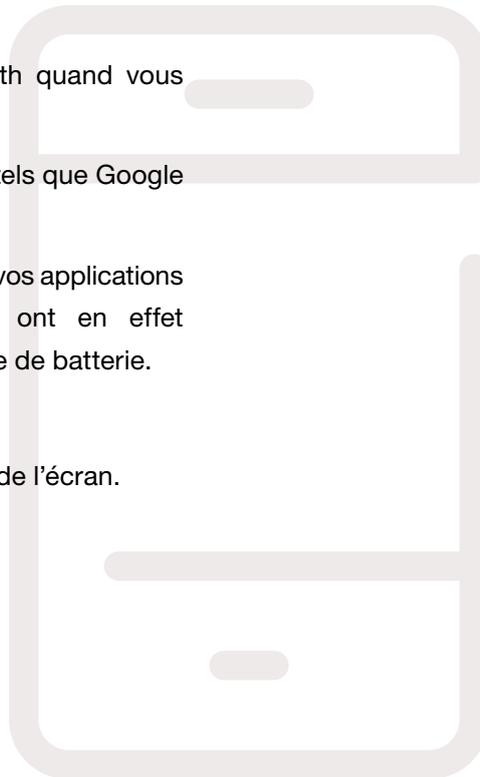
## SMARTPHONES, ATTENTION BATTERIE

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 votre utilisation ?

### Nos conseils pour utiliser votre smartphone en mode «smart»



- Choisissez un modèle avec une plus longue autonomie.
- Activez le mode «économie d'énergie» si votre smartphone en est équipé.
- Désactivez le GPS et le Bluetooth quand vous n'en avez pas l'utilité.
- Désactivez les assistants vocaux tels que Google Assistant.
- Optez pour le mode «sombre» sur vos applications préférées: les couleurs claires ont en effet tendance à consommer davantage de batterie.
- Supprimez les notifications.
- Réduisez la durée du verrouillage de l'écran.





Téléchargez au lieu de streamer.

## WI-FI

Utilisez le Wi-Fi plutôt que les données mobiles.



Fermez toutes les applications et onglets inutilisés.



# CHAPITRE 6

## REPENSER SA MOBILITÉ

Tous nos déplacements sont à la fois source d'émissions de CO<sub>2</sub> 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.

« **46 %** des émissions de CO<sub>2</sub> produites par la population suisse sont dues à la mobilité. » ([Source](#))

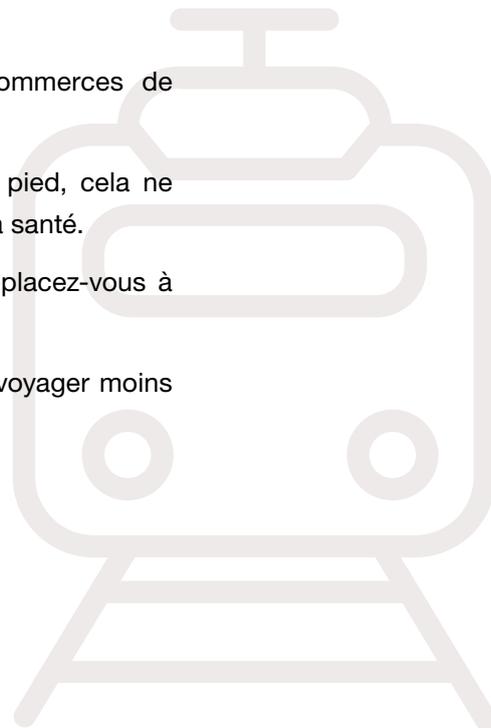
## RÉADAPTEZ VOS VOYAGES

En termes de mobilité, c'est un tout nouvel état d'esprit qu'il faut adopter si vous souhaitez économiser. Au moment de choisir un mode de déplacement, pensez d'abord à vos envies et à vos besoins. Cette réunion doit-elle vraiment être effectuée en présentiel ? Ai-je de nombreux bagages à emporter ? Est-ce que je gagne vraiment du temps à prendre ma voiture alors que je pourrais me déplacer en train ?



### Nos conseils pour vous déplacer et économiser

- Si possible, privilégiez la visioconférence aux réunions en présentiel ou aux voyages d'affaires.
- Si votre logement est bien connecté, optez pour les transports publics et le train pour les déplacements de tous les jours.
- Faites vos courses dans vos commerces de proximité.
- Déplacez-vous le plus possible à pied, cela ne consomme rien et c'est bon pour la santé.
- Pour de courts trajets en ville, déplacez-vous à vélo plutôt qu'en voiture.
- De manière générale, essayez de voyager moins loin et moins souvent.



«Un **vélo électrique** consomme jusqu'à 18 fois moins qu'une voiture électrique, et jusqu'à 80 fois moins qu'une voiture à essence classique.»

## CONDUISEZ 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 plein d'autres moyens concrets d'économiser et limiter votre empreinte carbone en roulant.



### Nos conseils pour conduire intelligemment

- Au moment d'acheter un véhicule neuf, optez plutôt pour un véhicule hybride ou électrique. À titre d'exemple, une voiture électrique consomme [3.5 fois](#) moins d'énergie qu'une voiture à essence.
- Privilégiez les véhicules compacts aux SUV, et prêtez toujours attention à leur catégorie de rendement énergétique.
- Adaptez la pression des pneus pour diminuer le frottement et augmenter la sécurité.
- Ôtez les barres de toit de votre voiture après usage pour économiser [jusqu'à 40 %](#) d'énergie.
- Diminuez le poids de votre véhicule en n'emportant que le strict nécessaire. Chaque réduction de 20 kg vous permet d'économiser 1 % de carburant.
- Évitez la climatisation.
- Conduisez en mode « ÉCO DRIVE » et utilisez le régulateur de vitesse sur l'autoroute.
- Utilisez le système « Start & Stop » pour économiser du carburant à chaque arrêt.
- Découvrez des [techniques de conduite](#) d'EcoDrive ou les [cours du TCS](#).

# EN RÉSUMÉ



Voyagez moins et moins loin.

## DOUCE

Privilégiez la mobilité douce: à pied ou à vélo.



Modérez votre conduite.



# CHAPITRE 7

## ADAPTER SON LOGEMENT

En Suisse, 45 % de l'énergie consommée est due aux bâtiments. 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. Voici comment.

« **Deux tiers** des bâtiments suisses sont encore chauffés avec des énergies fossiles. »

## CHAUFFAGE : STOP AU FOSSILE

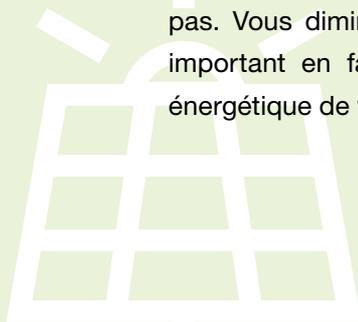
Les systèmes de chauffage au gaz et au mazout émettent non seulement des gaz à effet de serre, mais avec la montée exponentielle des prix, ils se révèlent également de plus en plus coûteux. Si vous êtes propriétaire de maison, remplacer votre chaudière peut donc avoir un impact très positif sur l'environnement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



### Nos conseils pour vous chauffer autrement

- Propriétaires, remplacez votre 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 votre logement le permet et votre commune en est équipée, raccordez-vous à un réseau de chauffage à distance ([voir les réseaux près de chez vous](#)).
- Installez un système de chauffage intelligent (thermostats connectés) pour régler la température de votre habitation en fonction de votre utilisation.
- Le cas échéant, remplacez vos portes et fenêtres par des modèles qui isolent mieux l'intérieur de votre maison.

«En **installant des panneaux solaires** sur le toit de votre habitation, vous consommez votre propre production d'électricité et revendez ce que vous ne consommez pas. Vous diminuez votre facture tout en faisant un geste très important en faveur de l'environnement et de l'indépendance énergétique de votre région. »



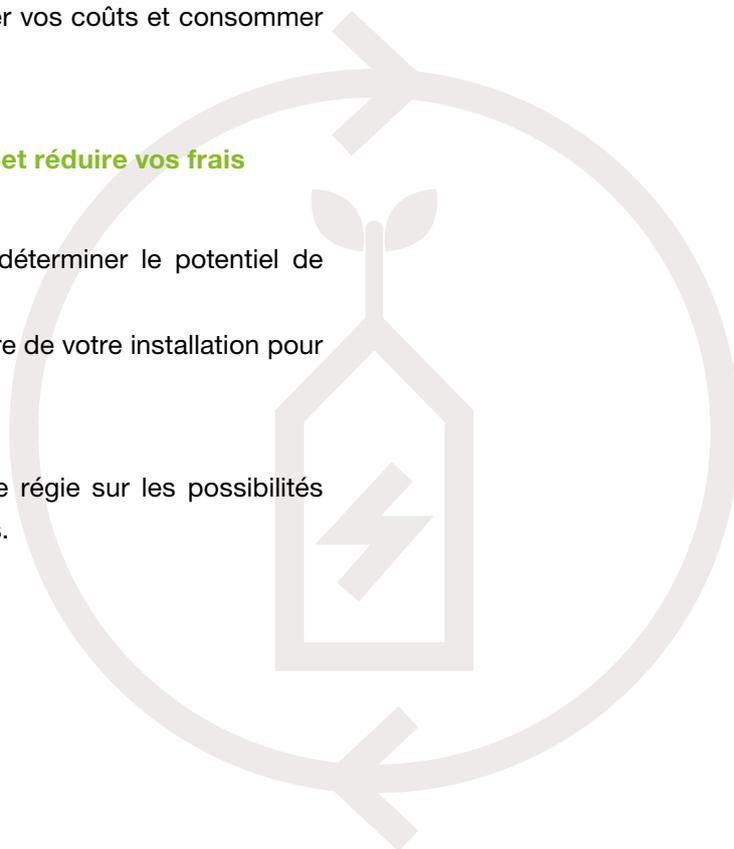
## ÉLECTRICITÉ : PRIVILÉGIEZ L'AUTOCONSOMMATION

Face à de possibles pénuries d'électricité, assurer l'autonomie énergétique de notre pays est devenu une priorité absolue. Vous aussi, vous avez la possibilité de faire évoluer les choses, depuis votre habitation. Installez par exemple des panneaux solaires sur votre toit pour minimiser vos coûts et consommer l'énergie que vous aurez vous-même produite.



### Nos conseils pour autoconsommer et réduire vos frais

- Propriétaires :
  - Demandez une [évaluation](#) pour déterminer le potentiel de votre toit.
  - Assurez une maintenance régulière de votre installation pour une efficacité optimale.
- Locataires :
  - Renseignez-vous auprès de votre régie sur les possibilités offertes aujourd'hui aux locataires.





## EN CONCLUSION

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

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

Sans pour autant vous priver, vous gagnerez beaucoup à modérer l'utilisation de vos appareils électroménagers, de votre smartphone, de votre ordinateur, de vos véhicules, etc. Au-delà des économies que vous pourrez ainsi réaliser, vos 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.