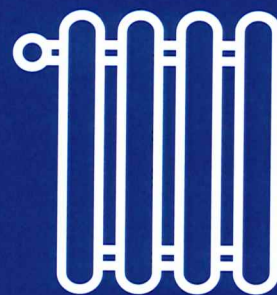


**L'énergie est limitée.**

**Ne la gaspillons pas.**

# 5 recommandations pour économiser du chauffage



## Baisser la température ambiante:

veillez à ce que la température ambiante ne dépasse pas 20° C.

## Installer des robinets thermostatiques:

les robinets thermostatiques installés sur les appareils de chauffage maintiennent automatiquement la température ambiante au niveau désiré et permettent ainsi d'économiser jusqu'à 20% d'énergie.

## Aérer efficacement:

durant l'hiver, ne laissez pas vos fenêtres ouvertes en position basculante car cela entraîne une grande déperdition de chaleur vers l'extérieur. Ouvrez plutôt toutes les fenêtres trois fois par jour pendant 5 à 10 minutes pour une aération économe en énergie.

## Dégager les radiateurs:

l'air chaud doit pouvoir circuler librement dans les pièces. Veillez à ne placer ni meubles ni rideaux devant les radiateurs.

## Purger les radiateurs:

créez une température ambiante agréable et réalisez jusqu'à 15% d'économies d'énergie sur le chauffage. Pour ce faire, purgez votre système de chauffage avant le début de l'hiver.

## Rendez-vous sur

**[stop-gaspillage.ch](http://stop-gaspillage.ch)** pour découvrir d'autres conseils et tout savoir sur la situation énergétique en Suisse.





**L'énergie est limitée.**

**Ne la gaspillons pas.**

# 5 recommandations pour économiser l'énergie dans le ménage



## Éteindre la machine à café:

les appareils laissés en veille consomment beaucoup d'électricité. Éteignez-les après utilisation.

## Dégager les radiateurs:

l'air chaud doit pouvoir circuler librement. Veiller à ne placer ni meubles ni rideaux devant les radiateurs.

## Aérer efficacement:

durant l'hiver, ne laissez pas vos fenêtres ouvertes en position basculante car cela entraîne une grande déperdition de chaleur vers l'extérieur. Ouvrez plutôt toutes les fenêtres trois fois par jour pendant 5 à 10 minutes pour une aération économe en énergie.

## Cuisiner avec un couvercle:

une grande partie de l'énergie s'évapore pendant la cuisson. Pour limiter ce phénomène, placez toujours un couvercle sur la casserole. Cela permet d'ailleurs de réduire le temps de cuisson.

## Toujours éteindre les lumières:

éteignez systématiquement les lumières dans les pièces inoccupées.

Rendez-vous sur **[stop-gaspillage.ch](http://stop-gaspillage.ch)** pour découvrir d'autres conseils et tout savoir sur la situation énergétique en Suisse.

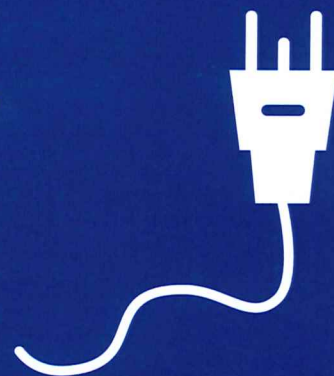




**L'énergie est limitée.**

**Ne la gaspillons pas.**

# 5 recommandations pour économiser l'énergie des appareils ménagers



## Remplir entièrement les appareils:

un lave-vaisselle, un lave-linge ou un sèche-linge à moitié vide consomme autant d'électricité qu'un appareil plein. Démarrez vos appareils uniquement lorsqu'ils sont entièrement remplis, sans pour autant les surcharger. Utilisez le mode Éco.

## Régler correctement les thermostats:

la température des réfrigérateurs et congélateurs est souvent trop basse. Réglez le thermostat de votre réfrigérateur sur 7°C et celui de votre congélateur sur -18°C.

## Ne pas préchauffer le four:

en renonçant au préchauffage, vous économisez environ 20% d'énergie.

## Utiliser la technologie LED:

les lampes halogènes conventionnelles consomment beaucoup plus d'électricité que les lampes LED modernes. Équipez votre maison de luminaires LED et économisez de l'électricité en un tournemain.

## Éteindre vos appareils à l'aide d'une prise multiple:

éteignez vos appareils plutôt que de les laisser en veille. Un interrupteur ou une prise multiple peuvent vous simplifier la tâche et vous permettre d'économiser l'électricité de plusieurs appareils en un seul clic.

Rendez-vous sur **[stop-gaspillage.ch](http://stop-gaspillage.ch)** pour découvrir d'autres conseils et tout savoir sur la situation énergétique en Suisse.

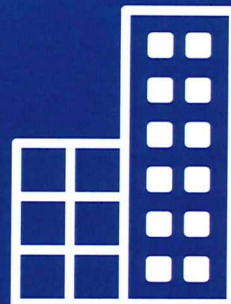




**L'énergie est limitée.**

**Ne la gaspillons pas.**

# 5 recommandations pour économiser l'énergie au bureau



## Éteindre la machine à café:

les appareils laissés en veille consomment beaucoup d'électricité. Éteignez-les après utilisation.

## Éteindre votre ordinateur:

en fin de journée, éteignez votre ordinateur plutôt que de le mettre en veille.

## Réduire la luminosité de votre écran:

en diminuant la luminosité de votre écran et de l'éclairage ambiant, vous économisez de l'énergie.

## Dégager les radiateurs:

l'air chaud doit pouvoir circuler librement. Veillez à ne rien placer devant les radiateurs.

## Toujours éteindre les lumières:

éteignez systématiquement les lumières dans les pièces inoccupées.

## Rendez-vous sur

**stop-gaspillage.ch** pour découvrir d'autres conseils et tout savoir sur la situation énergétique en Suisse.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'environnement, des transports,  
de l'énergie et de la communication DETEC

Département fédéral de l'économie,  
de la formation et de la recherche DEFR



En collaboration avec



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG  
WWW.FR.CH

CAMPAGNE  
CANTONALE  
D'ÉCONOMIE  
D'ÉNERGIE

KANTONALE  
KAMPAGNE  
ZUM  
ENERGIESPAREN





**L'énergie est limitée.**

**Ne la gaspillons pas.**

# 5 recommandations pour économiser l'eau chaude



## Préférer les douches aux bains:

il est possible d'économiser une grande quantité d'eau chaude en prenant des douches courtes et tièdes. Une eau à 37°C est idéale à la fois pour le corps et pour les économies d'énergie.

## Adapter la quantité d'eau chaude:

le chauffage de l'eau est très énergivore. Réfléchissez toujours en amont à la quantité d'eau dont vous avez réellement besoin.

## Utiliser une bouilloire plutôt qu'une casserole:

une bouilloire nécessite 30% d'énergie en moins qu'une casserole avec couvercle pour chauffer de l'eau.

## Laver à basse température:

lavez vos vêtements à la température la plus basse possible et utilisez le programme Éco.

## Installer des économiseurs d'eau:

dans la cuisine et la salle de bains, utilisez des robinets et des pommeaux de classe énergétique A. Les régulateurs de débit modernes se vissent sur les robinets à la place des anciens régulateurs de jet et permettent d'économiser jusqu'à 50% d'eau.

Rendez-vous sur **[stop-gaspillage.ch](http://stop-gaspillage.ch)** pour découvrir d'autres conseils et tout savoir sur la situation énergétique en Suisse.

