



Pénurie d'énergie : des astuces pour économiser

Principes de base

- Discutez et mettez en œuvre les mesures d'économie d'énergie en collaboration avec vos collaboratrices et collaborateurs. Selon la taille de votre structure, vous pouvez désigner une ou plusieurs personnes comme responsables de l'énergie.
- Mesurez la quantité d'énergie que vous consommez. Avec un compteur d'électricité, vous pouvez identifier les appareils les plus énergivores. Si possible, activez le mode d'économie d'énergie.
- Éteignez complètement tous les appareils (p. ex. machine à café) lorsqu'ils ne sont pas utilisés. En mode veille, les appareils consomment toujours de l'électricité. Le plus simple est d'utiliser un interrupteur ou une multiprise : en un seul clic, plusieurs appareils peuvent ainsi être éteints en même temps.
- Utilisez de l'eau froide pour vous laver les mains. Cela évite de gaspiller de l'eau chaude qui prend du temps avant d'arriver au robinet.

Cuisine

- Réduisez la déperdition de chaleur en mettant des couvercles sur les poêles et casseroles. La consommation d'énergie pour porter de l'eau à ébullition est presque quatre fois moins haute lorsqu'on utilise un couvercle.
- Prenez de l'eau déjà tiède ou chaude au robinet lorsque vous faites bouillir de l'eau. Pour de petites quantités d'eau, il convient d'utiliser une bouilloire électrique, qui consomme moins d'énergie.
- Les cuisinières à induction chauffent rapidement et de manière ciblée et ont une efficacité énergétique plus élevée que celles au gaz ou électriques.
- Si vous ne disposez pas d'une cuisinière à induction, veillez à ce que la taille des poêles, casseroles et marmites utilisées soit adaptée à la taille des plaques de cuisson.
- Adaptez le niveau de fonctionnement de la hotte aspirante au mode de cuisson. Pour faire rôtir de la viande, vous n'assurez un bon air qu'avec un niveau élevé, mais pour faire cuire des légumes, un niveau bas suffit généralement.
- Chaque hotte aspirante est équipée d'un filtre qui retient les huiles et les graisses. Vérifiez-le une à deux fois par mois et nettoyez-le si nécessaire.
- Les fours modernes chauffent très vite. Renoncez donc au préchauffage et économisez ainsi jusqu'à 20% d'énergie.
- Pour le four, utilisez tant que possible le mode de cuisson par chaleur tournante, vous économisez ainsi jusqu'à 15% d'électricité.
- Éteignez le four quelques minutes avant la fin de la cuisson et profitez de la chaleur résiduelle.
- Ne faites tourner le lave-vaisselle que lorsqu'il est plein. Utilisez en outre les programmes éco disponibles, ils permettent d'économiser jusqu'à 30% d'énergie.
- Les restes d'aliments peuvent obstruer le filtre du lave-vaisselle. Nettoyez-le donc régulièrement.
- Le sel régénérant adoucit l'eau et réduit ainsi les dépôts de calcaire et augmente l'efficacité du lave-vaisselle. Rajoutez-en régulièrement.
- Réparez ou remplacez le plus rapidement possible les robinets qui gouttent et les vannes qui fuient.

kibesuisse

Verband Kinderbetreuung Schweiz

Fédération suisse pour l'accueil de jour de l'enfant

Federazione svizzera delle strutture d'accoglienza per l'infanzia

Josefstrasse 53, CH-8005 Zürich, T +41 44 212 24 44, www.kibesuisse.ch

Chauffage

- En règle générale, diminuer le chauffage d'un degré permet déjà d'économiser jusqu'à 10% d'énergie. La température ambiante ne devrait pas dépasser 20°C, idéalement 19°C. Exceptions : 24° C dans la salle de soins et la salle de bain.
- Les radiateurs ne doivent pas être cachés par des meubles ou des rideaux, cela atténue la puissance de chauffage.
- Fermez les fenêtres et les volets en dehors des heures d'ouverture afin de réduire la perte de chaleur.

Réfrigération

- La température des appareils de réfrigération ne doit pas être réglée trop bas. Des températures de +7°C pour le réfrigérateur et de -18°C pour le congélateur sont adaptées.
- Laissez refroidir les aliments chauds avant de les placer au réfrigérateur ou de les congeler.
- L'ouverture des réfrigérateurs et des congélateurs entraîne une perte d'énergie. Refermez ces appareils le plus rapidement possible.
- La glace accumulée à l'intérieur des congélateurs et des compartiments de congélation réduit l'efficacité du refroidissement. Dégivrez régulièrement les appareils.
- Aérez brièvement (5 à 10 minutes) et vigoureusement (en créant un courant d'air) ; ne laissez pas les fenêtres entrouvertes pendant des heures.

Éclairage

- Éteignez toujours la lumière dans les pièces inutilisées.
- Dans les pièces de passage, comme les toilettes ou les vestiaires, remplacez les interrupteurs par des détecteurs de mouvement.
- Utilisez des ampoules à économie d'énergie, idéalement des ampoules LED.
- Veillez à adapter le nombre de luminaires ainsi que l'intensité de l'éclairage afin que les pièces soient éclairées de manière efficace.

Nettoyage

- Les réfrigérateurs et les congélateurs givrés fonctionnent moins bien. Dégivrez-les régulièrement.
- Les radiateurs devraient être nettoyés régulièrement. La poussière et la saleté réduisent la puissance de chauffage.
- Pour les chauffages à combustion (mazout, gaz, bois), la chaudière doit être entretenue et nettoyée avant le début de la période de chauffage.

Linge

- La température de lavage en machine doit être réglée le plus bas possible.
- Remplissez bien les machines à laver. Les lave-linges à moitié pleins consomment autant d'électricité que ceux qui sont pleins. Utilisez le mode éco.
- Ne faites pas sécher le linge dans le sèche-linge, mais si possible sur la corde ou le séchoir à linge.