INERA

LE PETIT GUIDE DES ASTUCES ÉCOÉNERGÉTIQUES

SOMMAIRE

6 LESSIVE

16 VAISSELLE

24 CUISSON

30 RÉFRIGÉRATION

CHAUFFAGE 44

EAU 58

ÉCLAIRAGE 60

ÉLECTRONIQUE 64

DONNÉES SUR LA CONSOMMATION ÉLECTRIQUE 68

LE KILOWATTHEURE (KWH) ÉLECTRIQUE 76

INERA, QUATRE DISTRIBUTEURS POUR UNE VISION INNOVANTE DE L'ÉNERGIE

INERA est née de la volonté commune du Groupe SEIC-Télédis, basé à Vernayaz, du Groupe ALTIS, basé au Châble, des Services industriels de Fully et du Service Electricité, Energies et Développement durable de la Ville de Monthey (SED_2), qui, ensemble, commercialisent 25% de l'énergie consommée en Valais. Il s'agit d'une plateforme transversale de compétences visant à développer divers produits et services, en priorité dans le domaine des énergies renouvelables.

Parce qu'INERA est convaincue que ses prestations relèvent d'un choix responsable, elle vous les présente en bref dans ce petit guide qu'elle est heureuse de vous offrir.

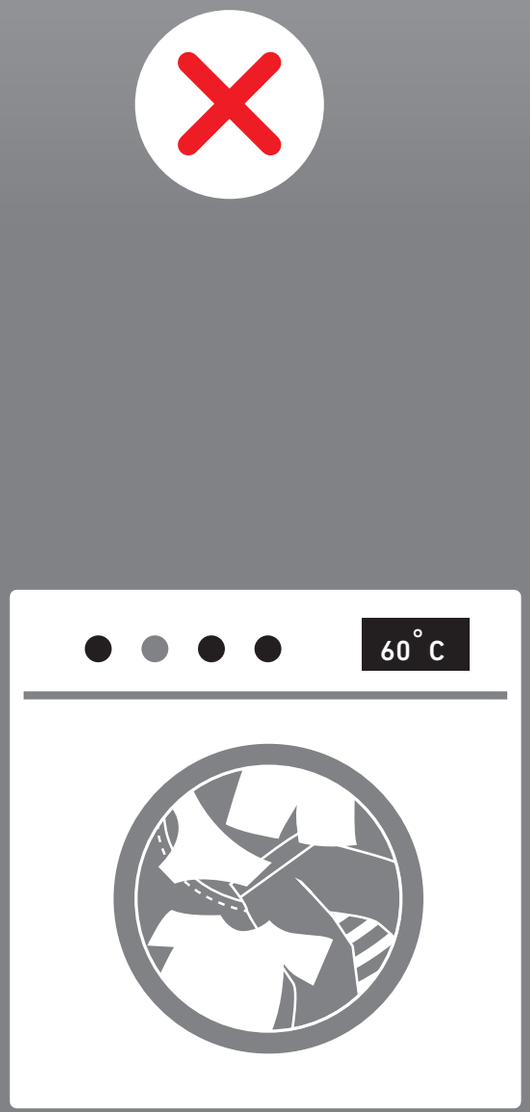
Imagé, pratique, ce document vous conseille sur des gestes à corriger ou à acquérir pour diminuer votre consommation d'énergie et, par la même occasion, réduire vos factures d'électricité et de chauffage.

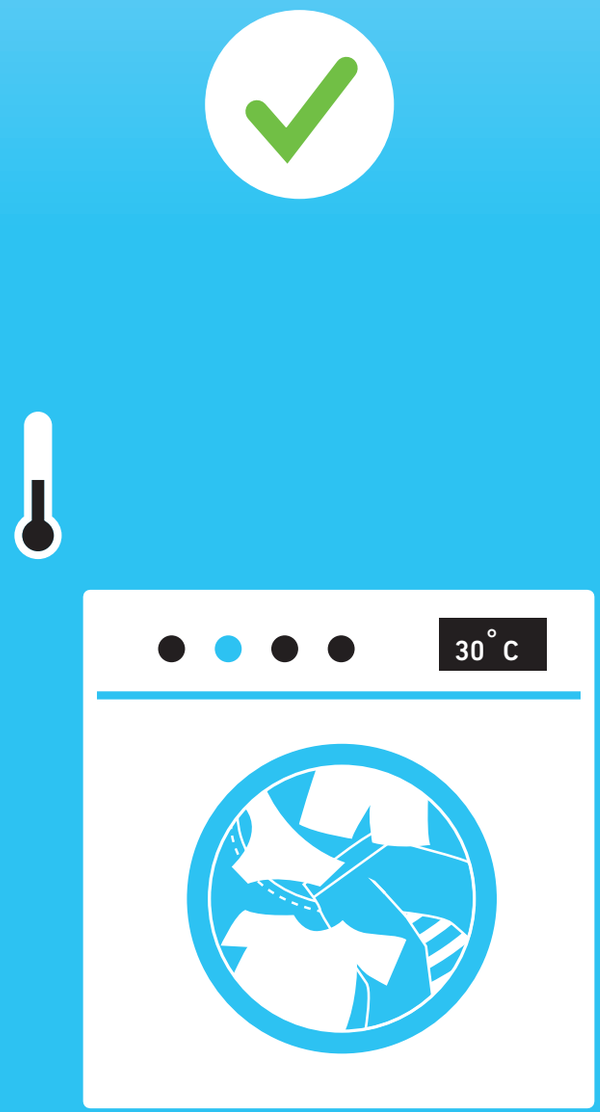
LANCER UNE MACHINE PLEINE

Lancez la machine seulement lorsqu'elle est pleine, mais sans la surcharger. La consommation d'un cycle de machine sera ainsi optimisée, puisqu'on lavera davantage de linge avec la même quantité d'énergie.

PRIVILÉGIER LE LAVAGE BASSE TEMPÉRATURE

Les machines à laver sont de grosses consommatrices d'électricité, car elles doivent chauffer l'eau de lavage. En lavant 30°C moins chaud, les économies d'énergie sont appréciables. Des températures de lavage de 30°C ou 40°C suffisent souvent pour les textiles actuels.


60 ° C

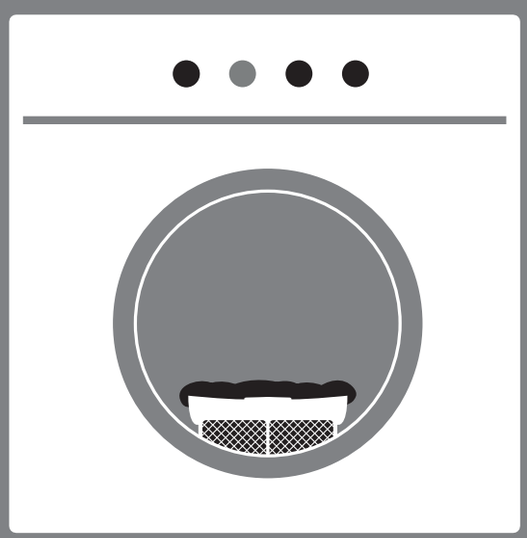

30 ° C

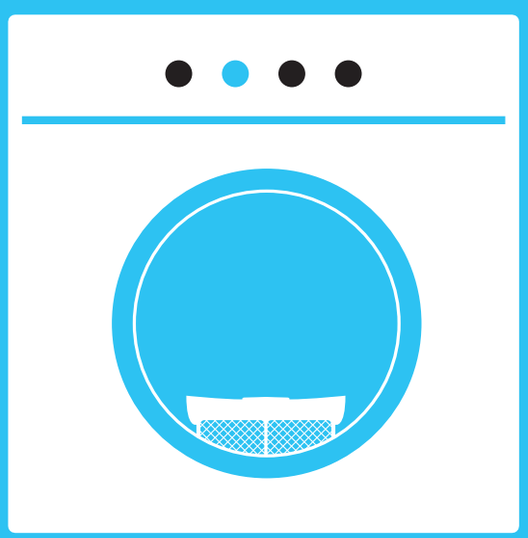
ESSORER LE LINGE À 1500 TOURS/MINUTE

Il est important de très bien essorer le linge, de manière à le sécher en utilisant le moins d'énergie possible ensuite avec le sèche-linge. Il restera moitié moins d'eau dans le linge si celui-ci est essoré à 1200 voire 1500 tours/minute plutôt qu'à 500 tours/minute.

NETTOYER RÉGULIÈREMENT LES FILTRES

Pensez à nettoyer régulièrement les filtres de votre lave-linge ou sèche-linge afin d'en garantir un fonctionnement optimal. Cela se ressentira sur votre facture d'énergie.





HORIZON
by INERA

STOCKER SON ÉNERGIE ET LA RÉUTILISER À SA GUISE

Produire sa propre énergie, l'accumuler durant les beaux jours pour ensuite l'utiliser en hiver, la nuit, à sa guise? C'est ce que propose HORIZON, solution de stockage de l'énergie solaire offerte aux particuliers. Flexible et immatérielle, elle se passe de batterie, d'où un gain de coûts comme de place.

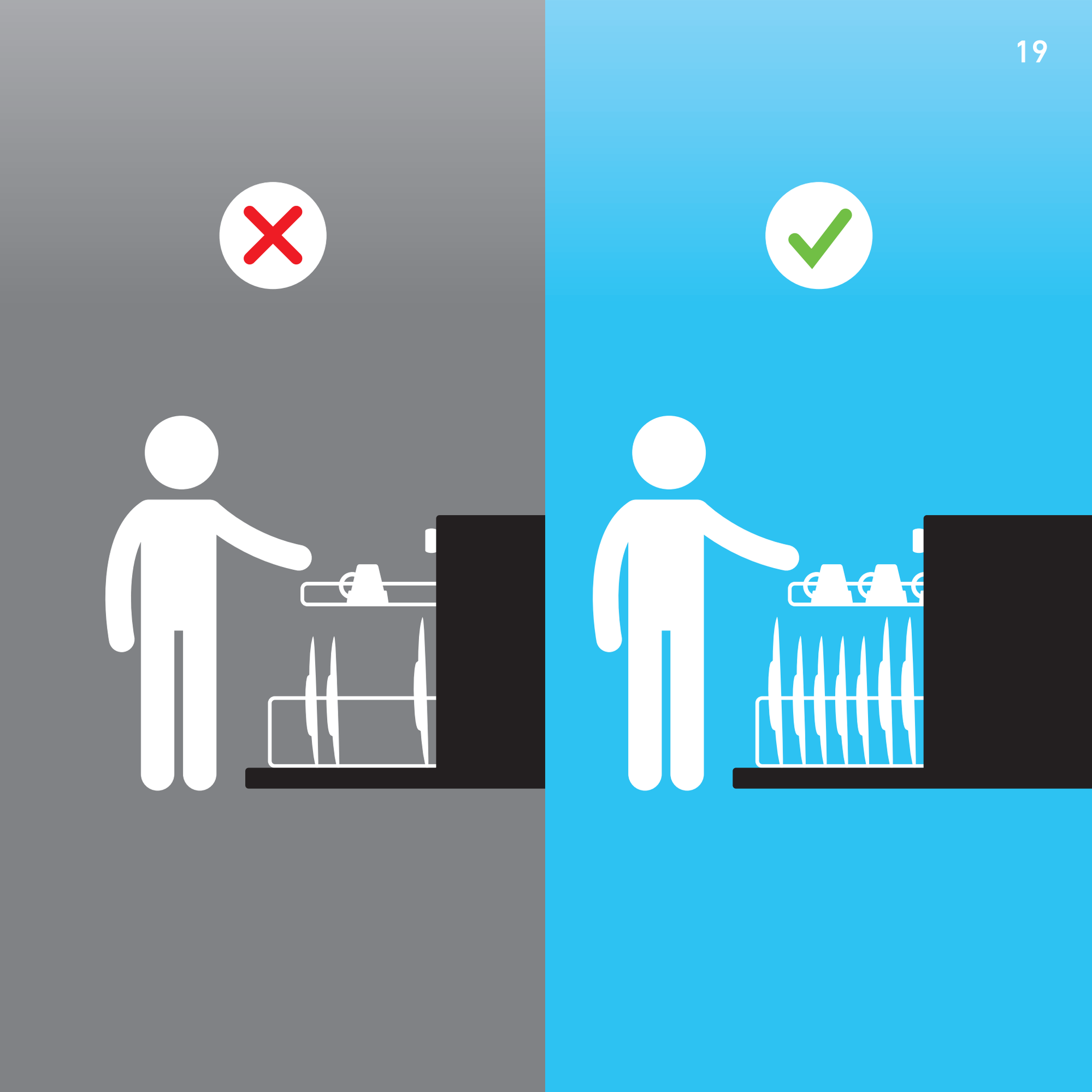
Avec cette forme d'épargne solaire, l'usager consomme sa propre production à 100%, stockant aujourd'hui pour consommer demain... ou après-demain !

PRÉLAVER À L'EAU FROIDE

En prélavant la vaisselle à l'eau froide puis en utilisant un programme économique du lave-vaisselle, vous pourrez réduire la consommation d'énergie et d'eau.

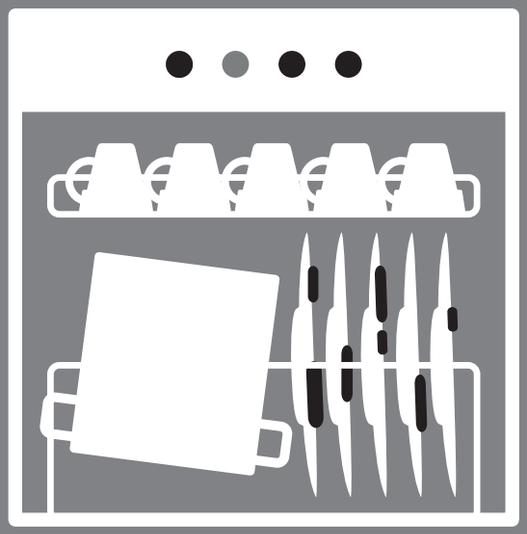
LANCER UNE MACHINE PLEINE

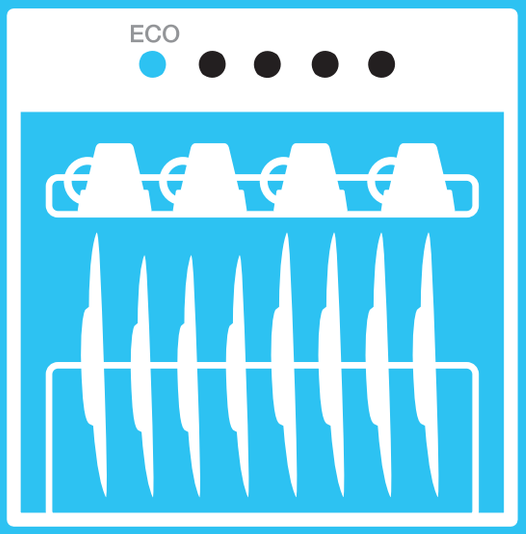
Remplir complètement le lave-vaisselle vous permettra de consommer moins d'énergie et moins d'eau chaude.



PRÉFÉRER LE LAVAGE ECO

Choisissez un programme ECO lorsque vous utilisez votre lave-vaisselle. Cela utilisera moins d'eau et moins d'énergie, ce qui contribuera à réaliser des économies.




ECO

GREENELEC
by INERA

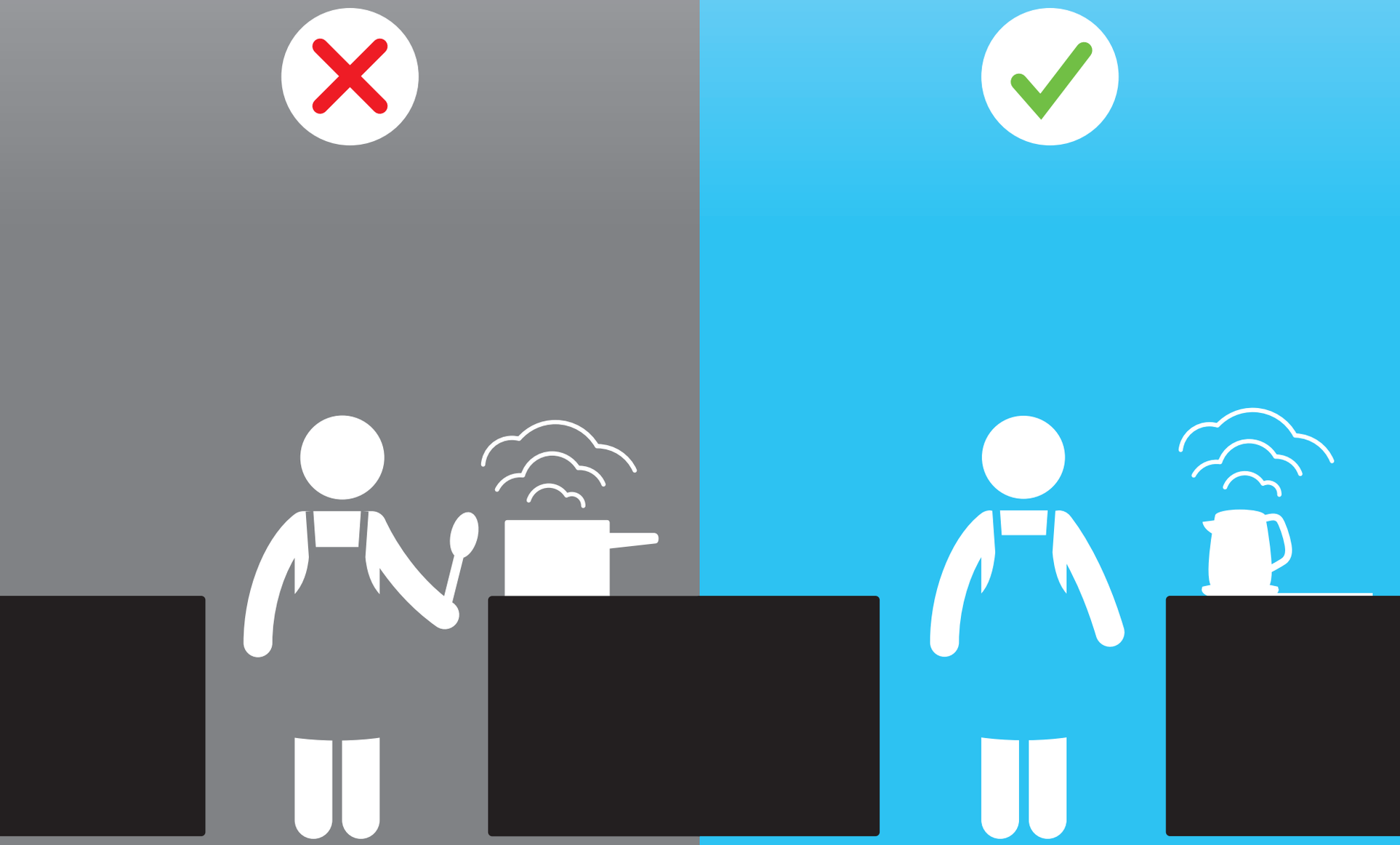
LE MIX ÉNERGÉTIQUE 100% VALAISAN ET RENOUVELABLE

Grâce à GREENELEC, le consommateur utilise une énergie 100% verte. En optant pour cette démarche, il a l'assurance que son électricité provient d'un mix énergétique entièrement valaisan et renouvelable : centrales hydroélectriques, éoliennes de la vallée du Rhône, centrales solaires, énergie verte produite par les clients INERA et réinjectée dans notre réseau.

Le 1.5 ct supplémentaire versé par kWh sert au développement de moyens de production régionaux et renouvelables.

UTILISER UNE BOUILLOIRE POUR CHAUFFER L'EAU

Faire bouillir de l'eau dans une bouilloire plutôt que dans une casserole nécessite deux fois moins d'électricité et de temps.



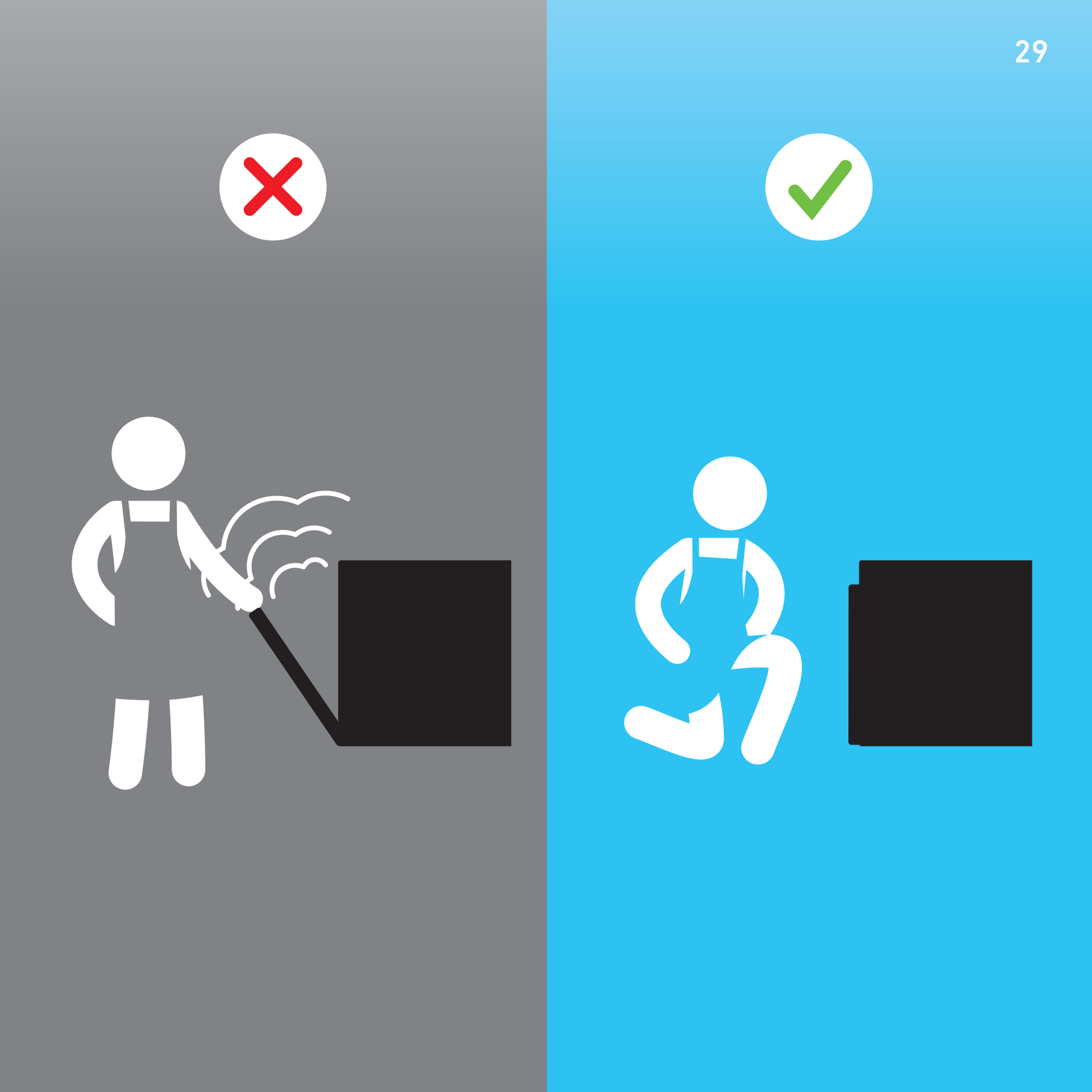
COUVRIR LES CASSEROLES

Pensez à toujours couvrir vos casseroles.
Cuisiner avec un couvercle nécessite 30% d'énergie en moins et chauffera plus vite.

Par ailleurs, avec une marmite à vapeur, les temps de cuisson sont réduits d'un tiers.

NE PAS OUVRIR INUTILEMENT LE FOUR

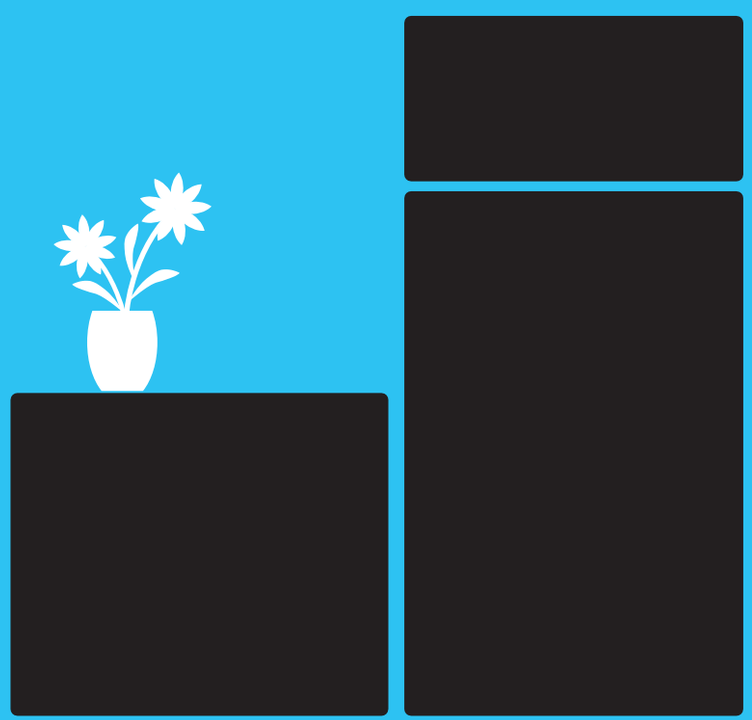
Laissez la porte du four autant que possible fermée. A chaque ouverture, votre four perd de la chaleur et devra consommer davantage d'énergie pour conserver sa température.



PLACER LE RÉFRIGÉRATEUR AU BON ENDROIT

Ne collez pas le réfrigérateur contre un four ou un mur.

Réglez la température du réfrigérateur sur 5°C et pas plus bas. Une température de réfrigération trop basse peut inutilement doubler la consommation d'électricité.



DÉCONGELER AU RÉFRIGÉRATEUR

Emballez vos plats correctement avant de les placer dans votre réfrigérateur et profitez de faire décongeler vos aliments au réfrigérateur. Cela permettra de générer du froid que le réfrigérateur n'aura pas besoin de produire en consommant de l'électricité.

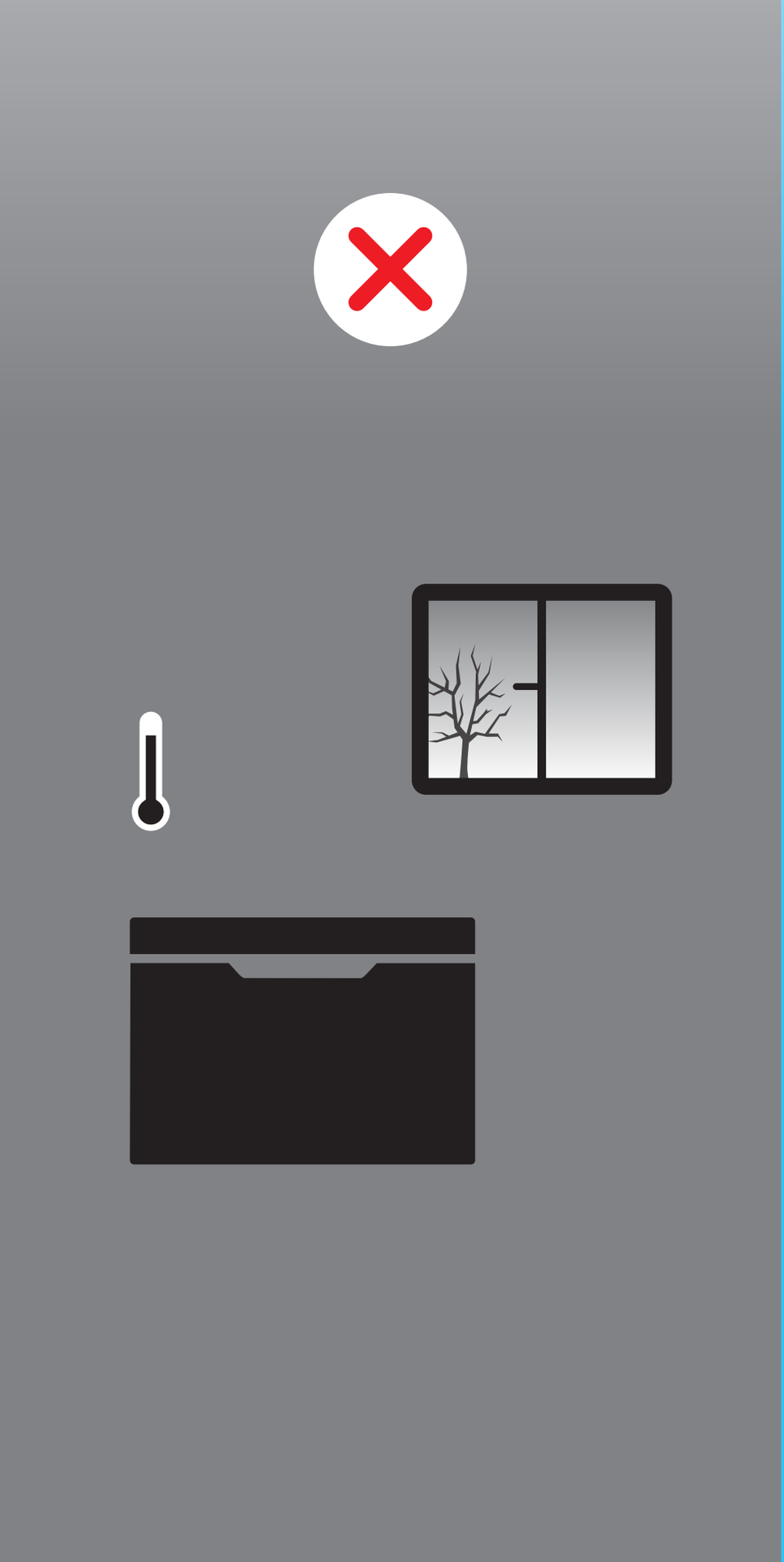
NE PAS RÉFRIGÉRER D'ALIMENTS TIÈDES

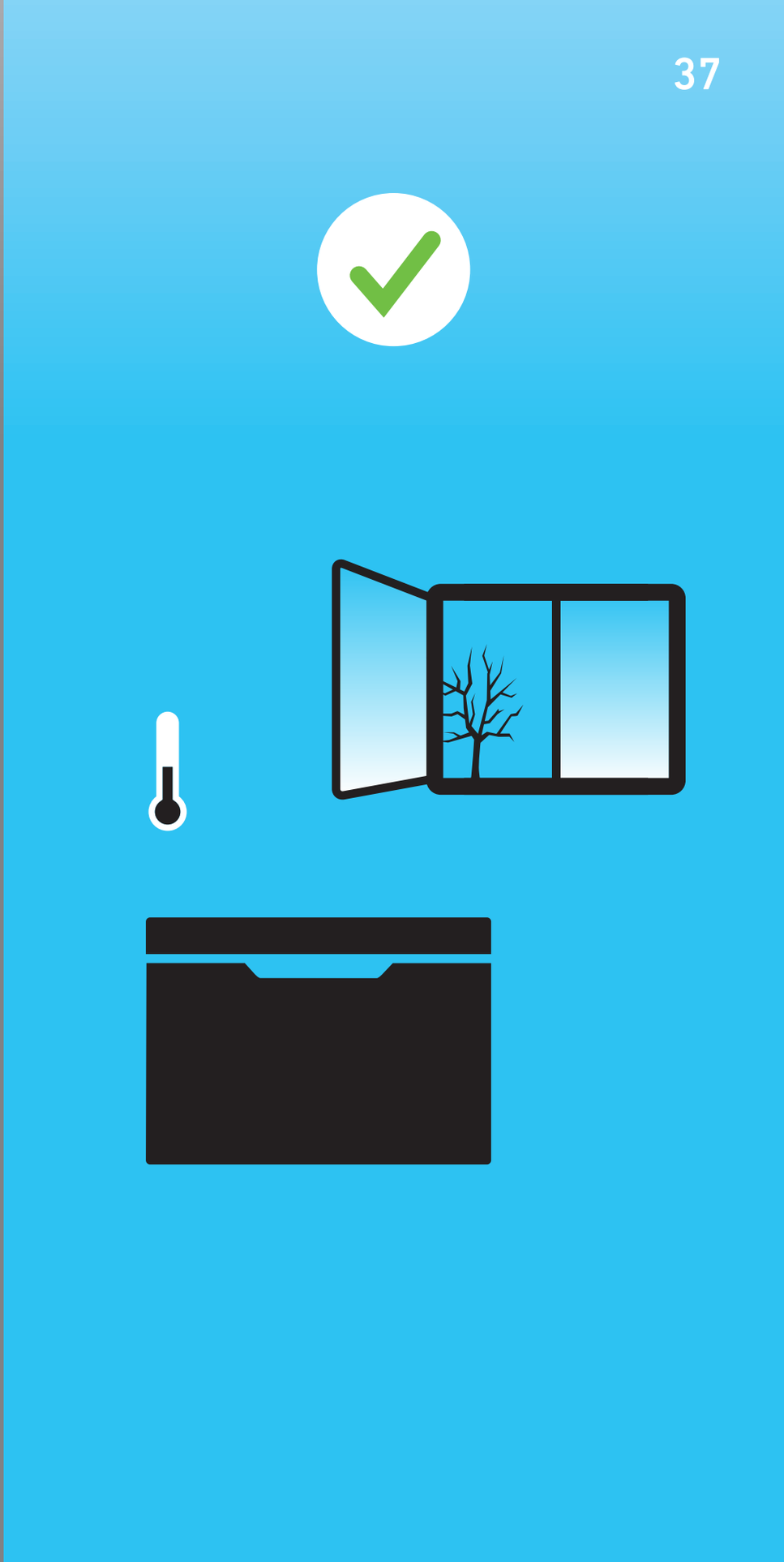
N'entreposez pas d'aliments tièdes dans le réfrigérateur. Cela aura tendance à « réchauffer » le réfrigérateur et à augmenter sa durée de fonctionnement pour réfrigérer les aliments.

PLACER LE CONGÉLATEUR AU FRAIS

Placez le congélateur plutôt dans un local non chauffé (cave, par exemple). Une température ambiante plus basse de 1 °C entraîne jusqu'à 10% d'économie d'énergie.

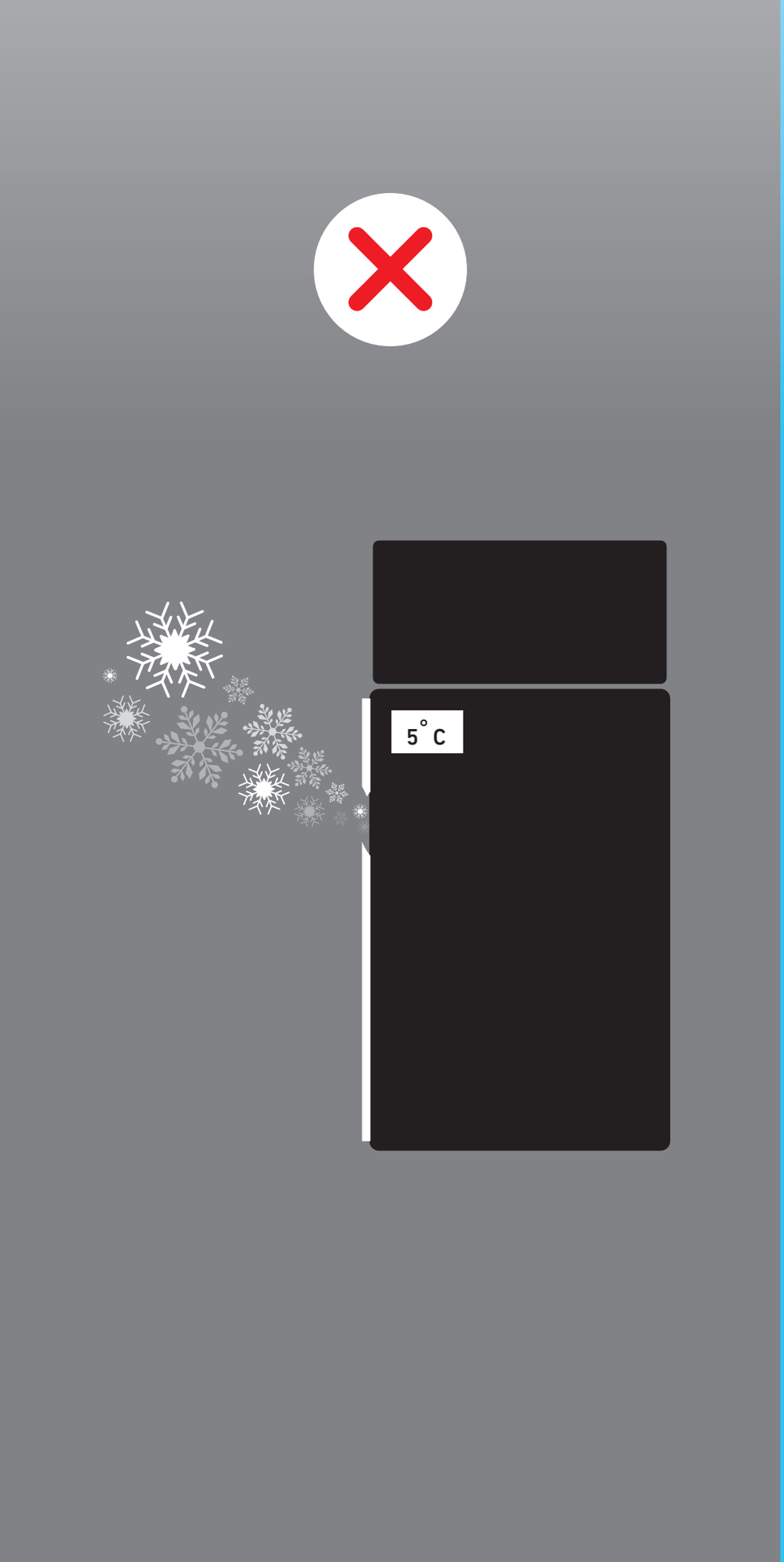
Les congélateurs de type « bahut » consomment environ 20% d'électricité de moins que les armoires.

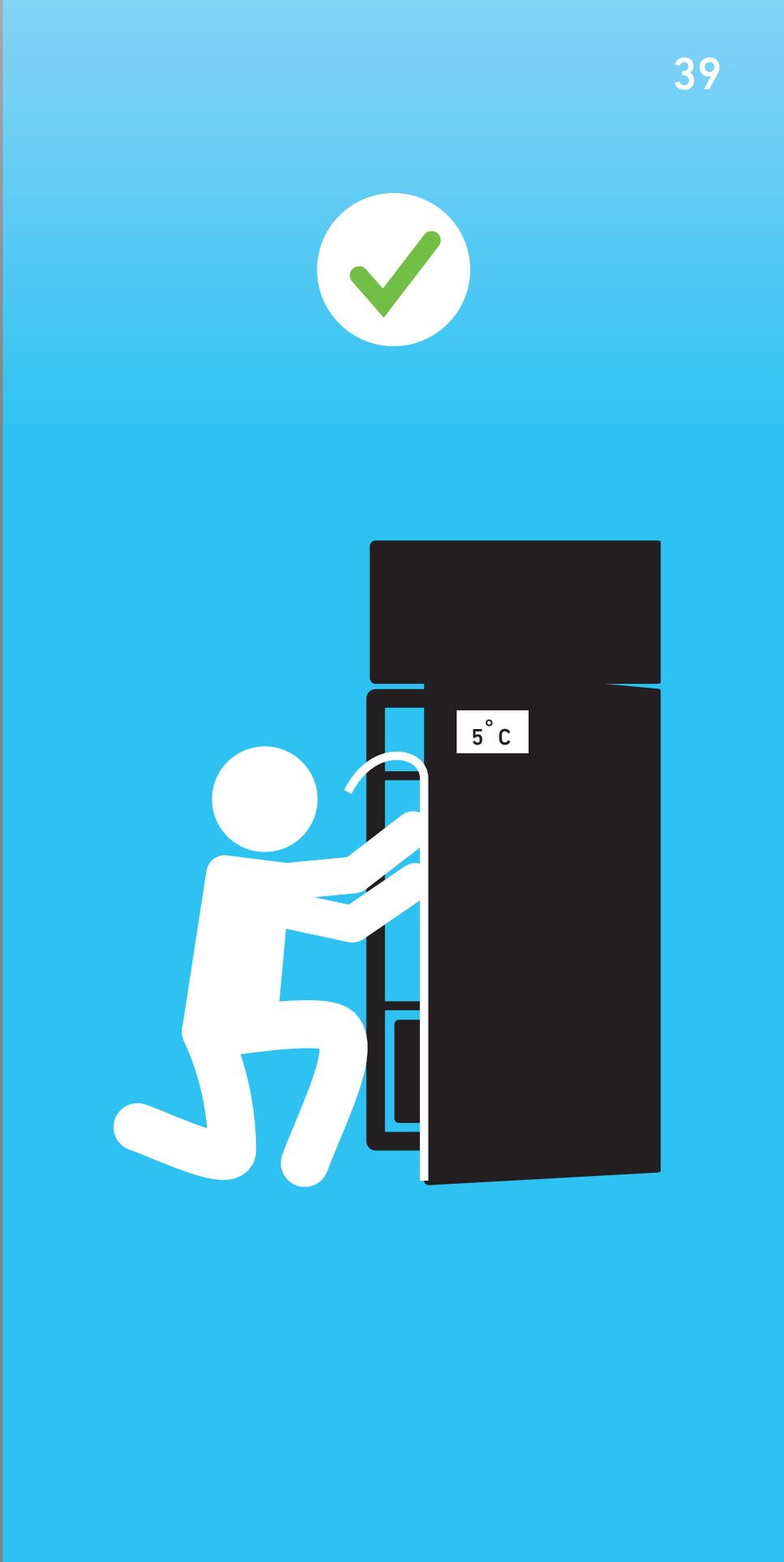




VÉRIFIER L'ÉTANCHÉITÉ DE LA PORTE DU FRIGO OU DU CONGÉLATEUR

Une porte bien étanche préserve le froid à l'intérieur du réfrigérateur ou du congélateur. Pour tester si la porte se ferme correctement, glissez un bout de papier dans la porte. S'il se retire trop facilement, c'est qu'il devient nécessaire de changer les joints d'étanchéité de celle-ci.


5°C


5°C

DÉGIVRER RÉGULIÈREMENT LE CONGÉLATEUR

Une simple couche de 3 mm de givre augmente la consommation de votre congélateur de 30 à 40%. Pensez donc à le dégivrer régulièrement.

COMMUNITY
by INERA

PRODUIRE, CONSOMMER ET ÉCONOMISER ENSEMBLE

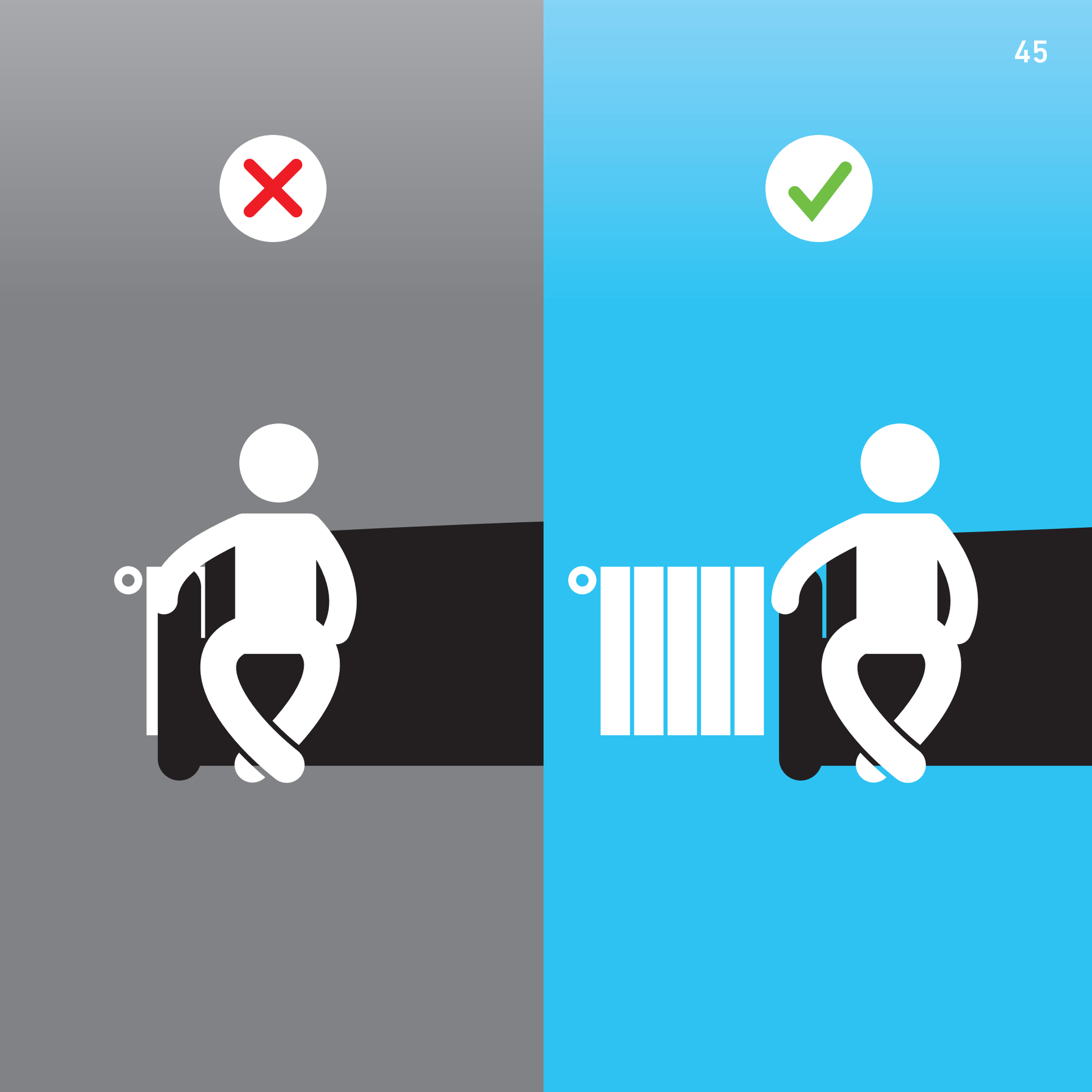
Le regroupement d'autoconsommateurs donne aux propriétaires d'installations photovoltaïques l'opportunité de partager l'énergie qu'ils produisent avec leurs copropriétaires ou leurs voisins. COMMUNITY permet de tirer le meilleur parti de son installation, tout en consommant une énergie durable et locale au meilleur prix.

Les utilisateurs, proactifs par rapport à la Stratégie énergétique 2050, peuvent suivre leur production et leur consommation en tout temps sur un portail.

LIBÉRER LES RADIATEURS

Vérifiez que les radiateurs peuvent dispenser leur chaleur sans entrave (meuble, caisson).

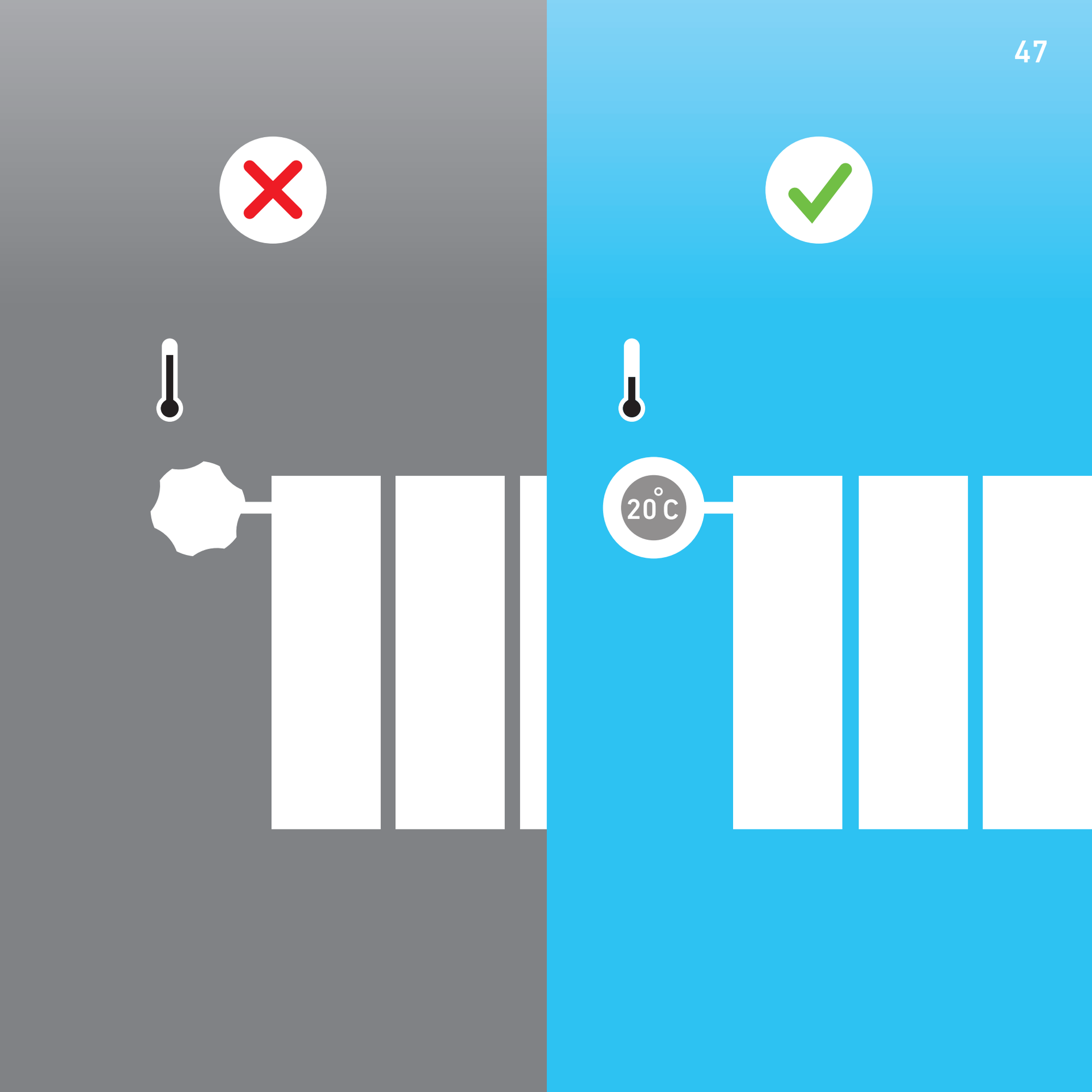
Vous garantirez ainsi une diffusion optimale du chauffage dans votre logement.



PRÉFÉRER LES VANNES THERMOSTATIQUES

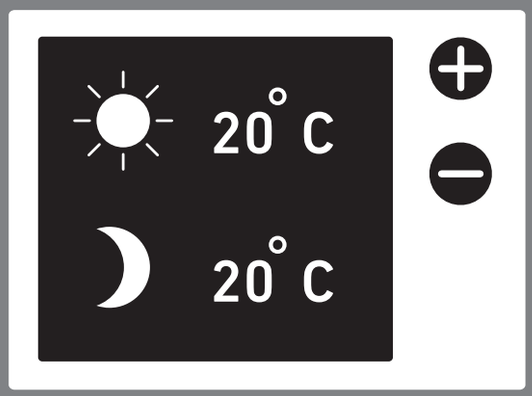
Assurez-vous que tous les radiateurs soient équipés de vannes thermostatiques. Il s'agit d'un geste facile à mettre en œuvre et peu coûteux. Vous augmenterez votre confort et diminuerez votre consommation d'énergie en maîtrisant parfaitement la température des pièces.

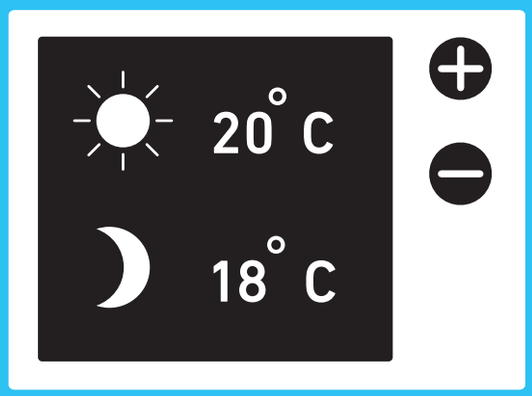
Des vannes thermostatiques bien réglées permettent des économies jusqu'à 20%, donc un amortissement de l'investissement en 1 à 2 ans.


20°C

ADAPTER LE CHAUFFAGE À L'UTILISATION

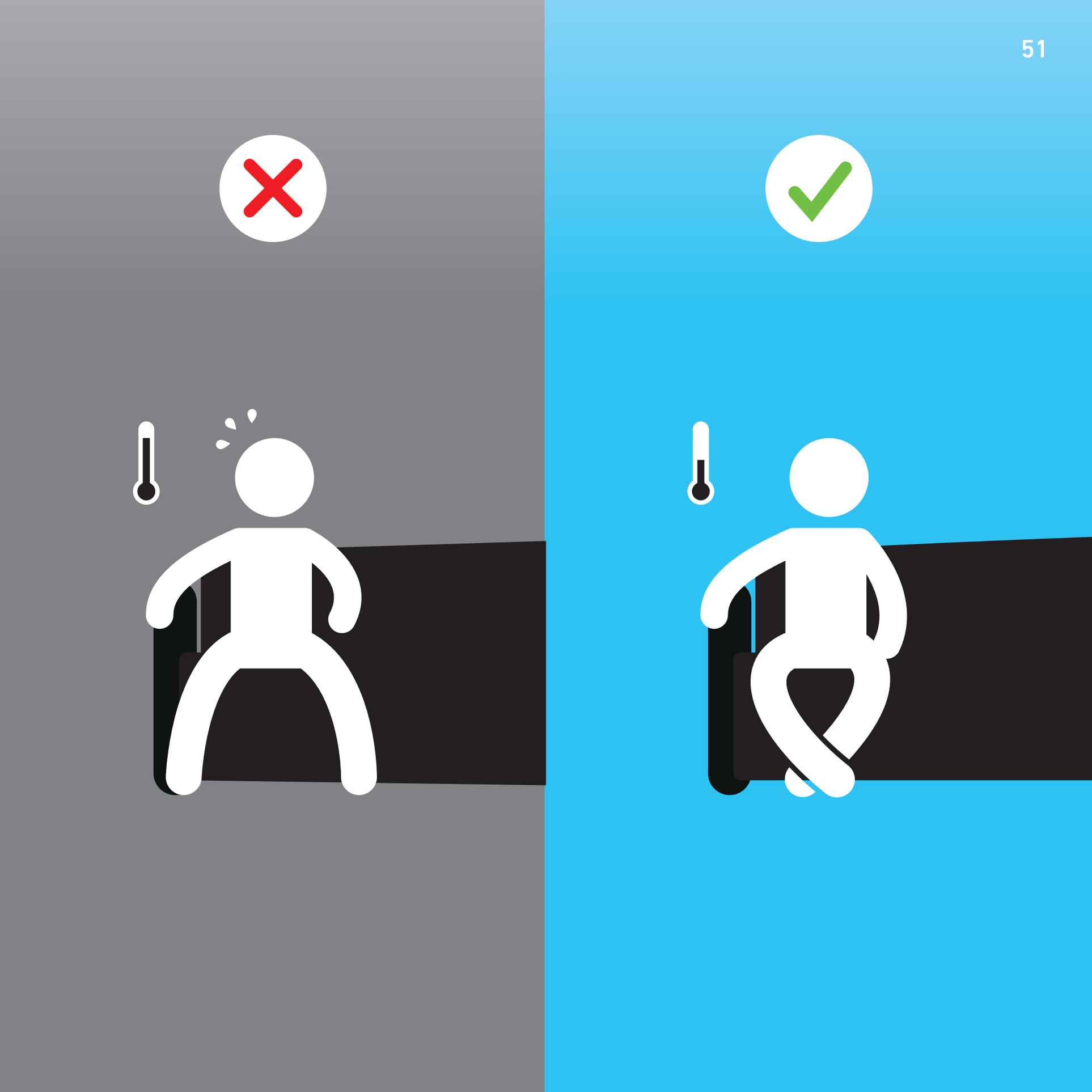
Adaptez les horaires de fonctionnement du chauffage à l'utilisation. Pour rappel, un degré de moins dans une pièce peut correspondre à une économie d'énergie de 5 à 7% selon le bâtiment.


20° C
20° C


20° C
18° C

ADAPTER LA TEMPÉRATURE DES PIÈCES

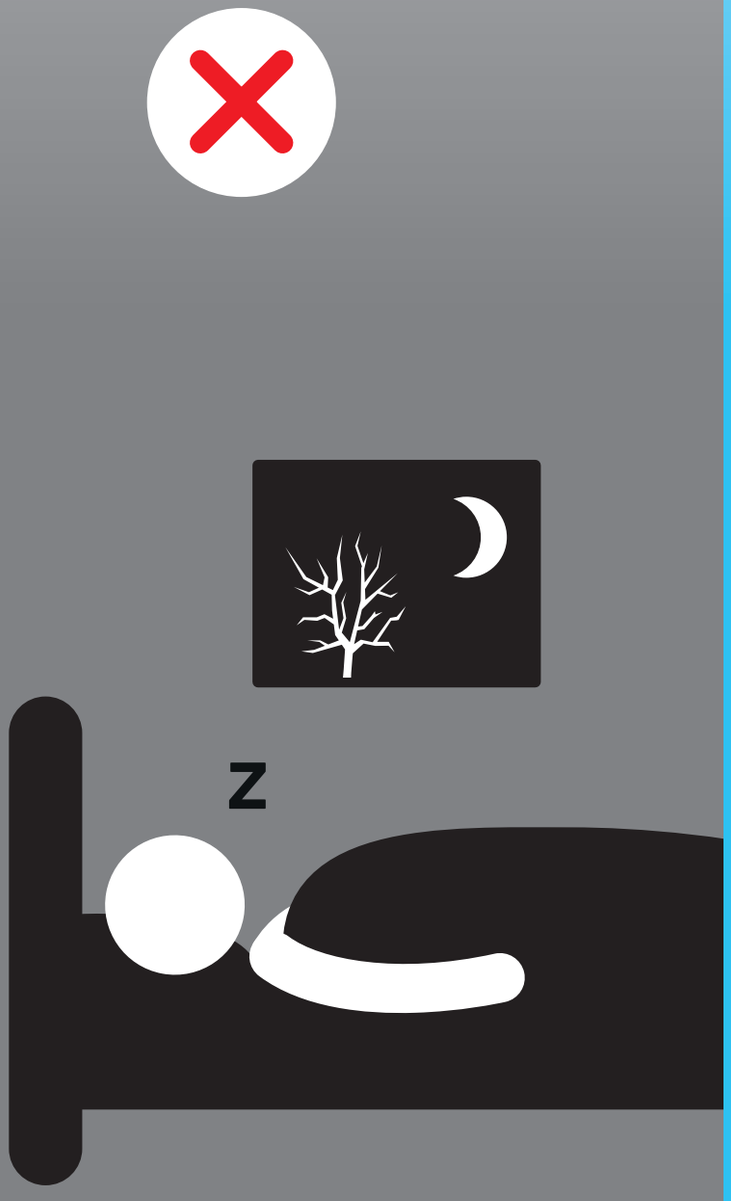
Comme valeurs indicatives, la température des pièces de séjour, des chambres d'enfants et des salles d'eau devrait être de 20 à 22°C, des chambres à coucher de 16 à 18°C, des couloirs et vestibules d'environ 17°C. Dans la cave, 6°C suffisent pour la garantir hors gel.

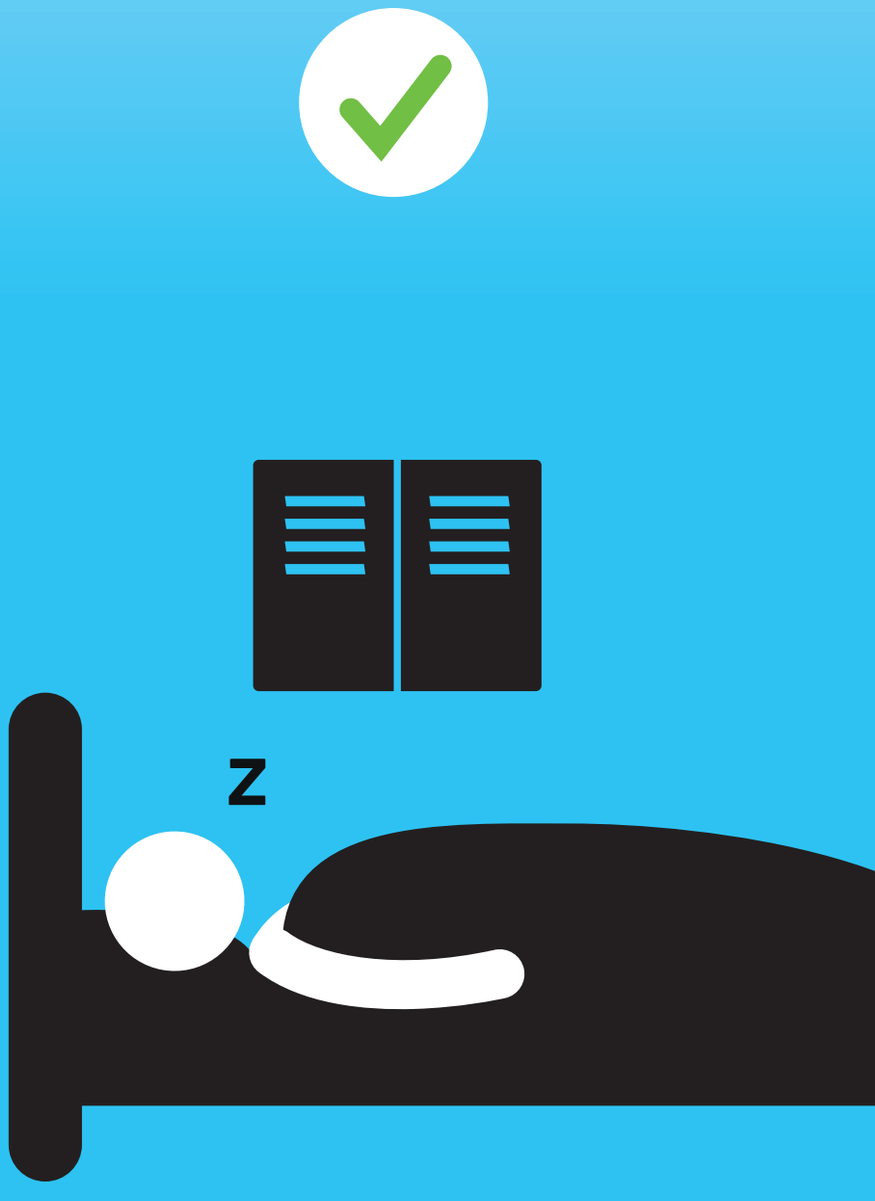


FERMER STORES ET VOLETS LA NUIT

Calfeutrez-vous la nuit : les stores et les volets, ainsi que les rideaux devraient être fermés durant la nuit, de manière à perdre moins de chaleur par les surfaces vitrées.

Si vous dormez avec la fenêtre ouverte, assurez-vous que les vannes des radiateurs soient fermées (surtout pour les vannes thermostatiques). Vous éviterez ainsi de chauffer inutilement l'extérieur.

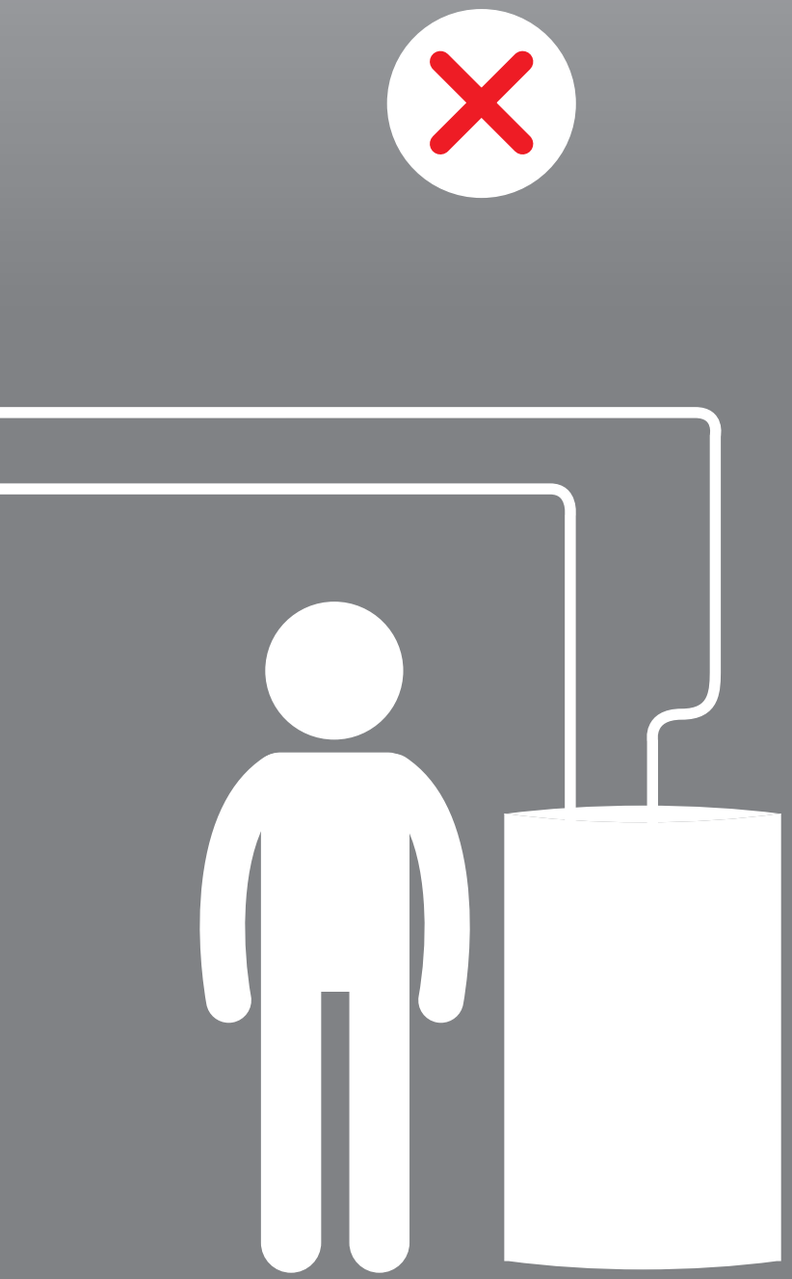

z


z

ISOLER LES CONDUITES DE CHAUFFAGE

Vérifiez que les conduites de chauffage qui transitent dans les locaux non chauffés soient isolées. Dans le cas contraire, l'eau de chauffage s'y refroidit inutilement. Il existe des tuyaux spéciaux pour les isoler ou du calfeutrage spécifique.

Jusqu'à 5% des frais de chauffage peuvent ainsi être économisés.



AUDITELEC
by INERA

UN BILAN ÉNERGÉTIQUE POUR MIEUX CONSOMMER

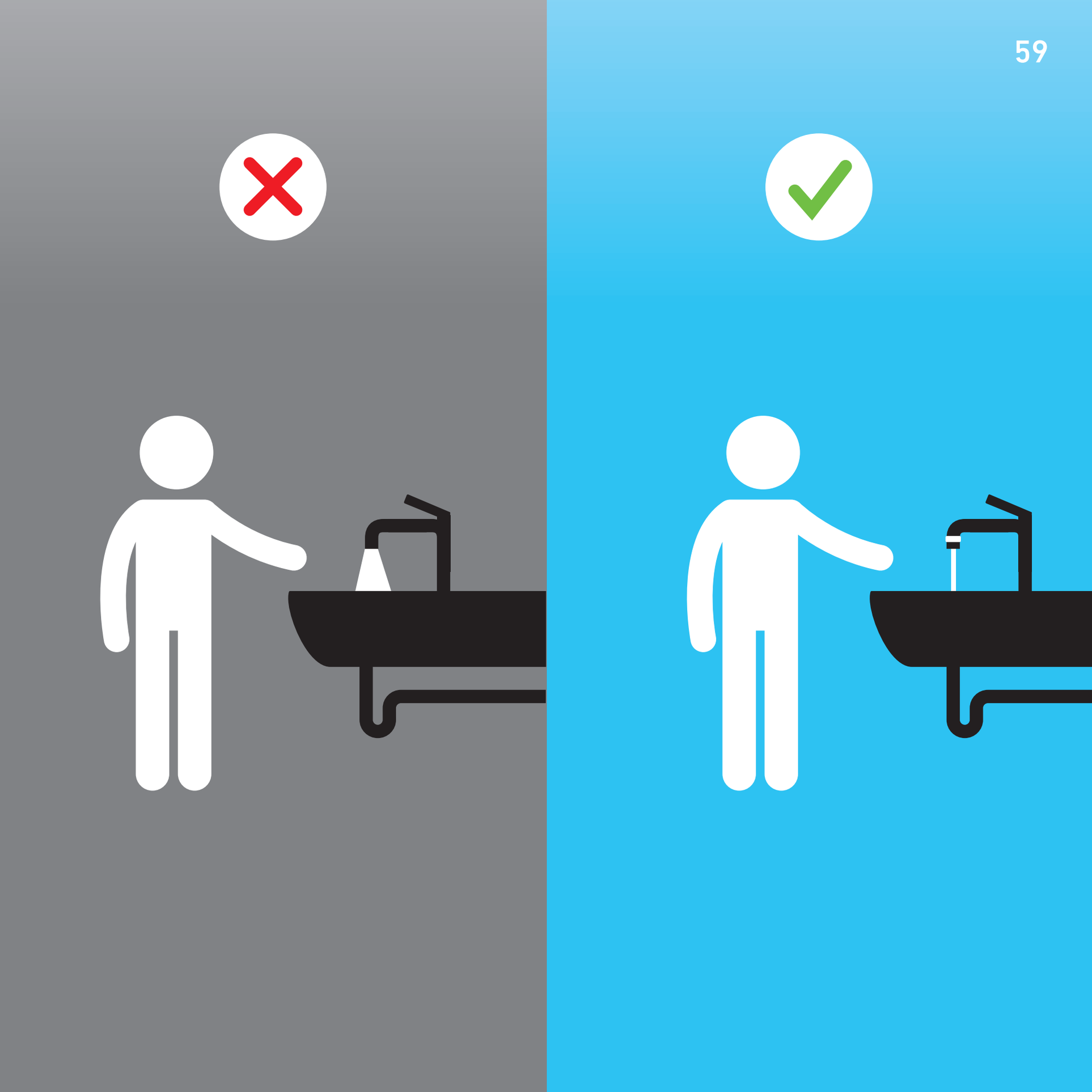
Rêver de rendre son bien immobilier moins gourmand en énergie, c'est bien. Se donner les moyens de le faire, c'est mieux. C'est précisément ce que propose AUDITELEC : grâce aux conseils avisés de spécialistes, l'usager peut réaliser jusqu'à 30% d'économie sur les principaux postes de dépense énergétique, à savoir le chauffage, l'eau chaude, l'électricité et l'éclairage.

Nous vous aidons à faire les bons choix en matière de rénovation et à diminuer votre empreinte carbone.

INSTALLER DES RÉDUCTEURS DE DÉBIT

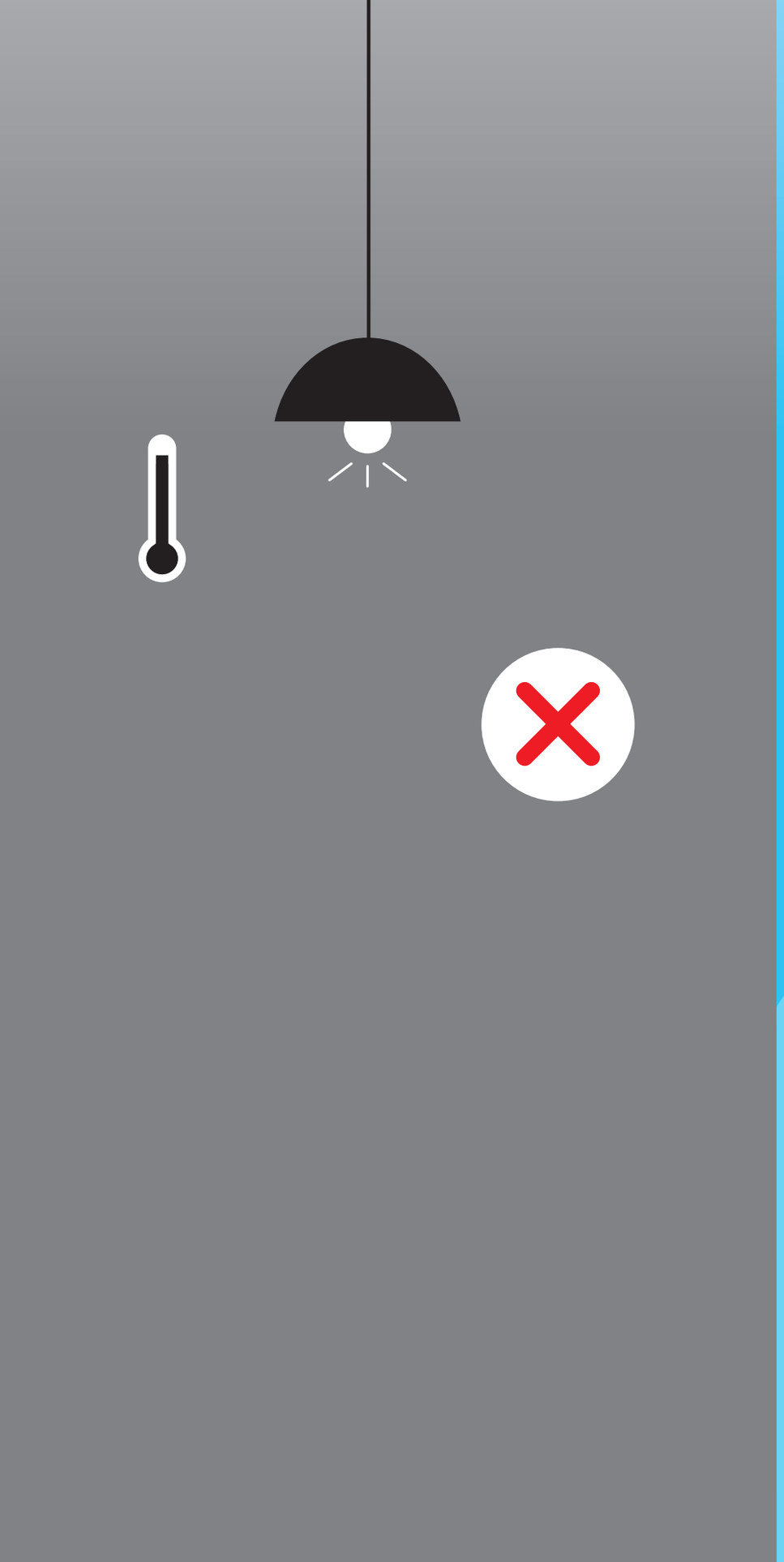
En mélangeant de l'air à l'eau dans le limiteur de débit, on obtient un jet doux et confortable, qui reste constant même lors de variations de pression dans le réseau d'eau. Les économiseurs d'eau permettent non seulement d'économiser de l'eau, mais également de l'énergie pour la préparation d'eau chaude.

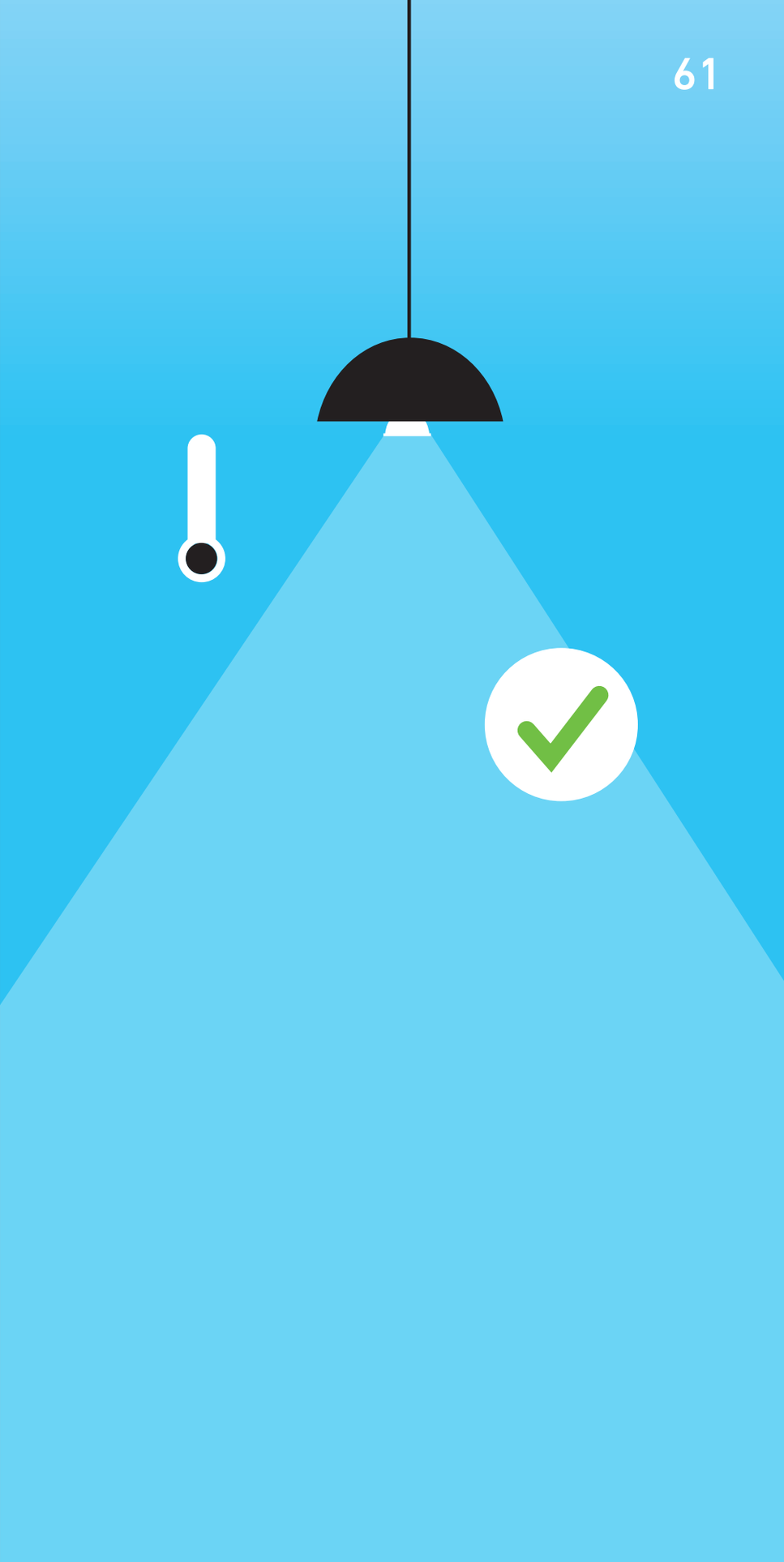
De cette manière, une famille de 4 personnes pourrait économiser jusqu'à 45'000 litres d'eau et diminuer ses frais annuels d'énergie de plus de 250 francs.



REMPLACER LES AMPOULES

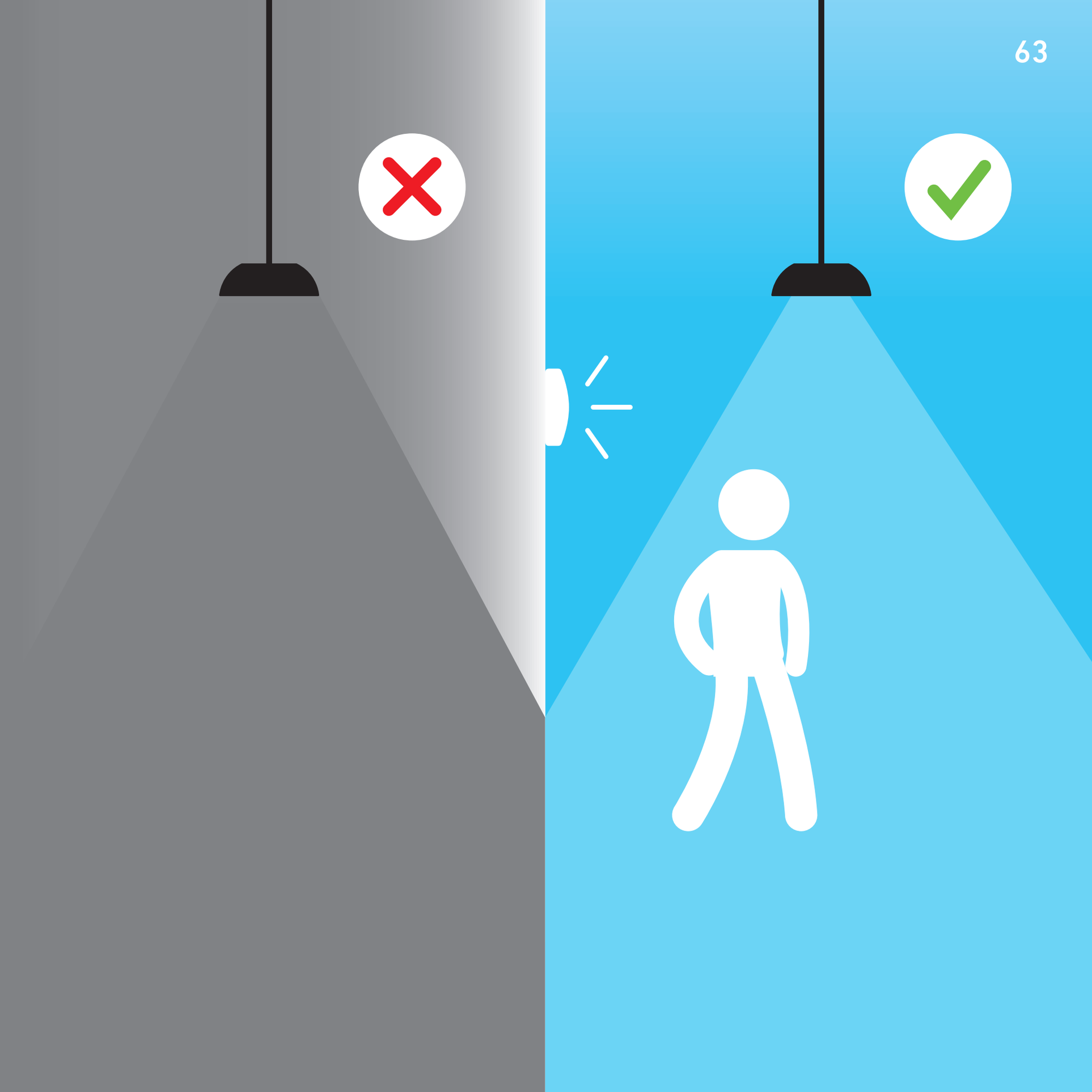
En remplaçant les sources lumineuses par des lampes à LED, vous pouvez atteindre une baisse de consommation électrique de 80% pour la même quantité de lumière.





INSTALLER DES DÉTECTEURS

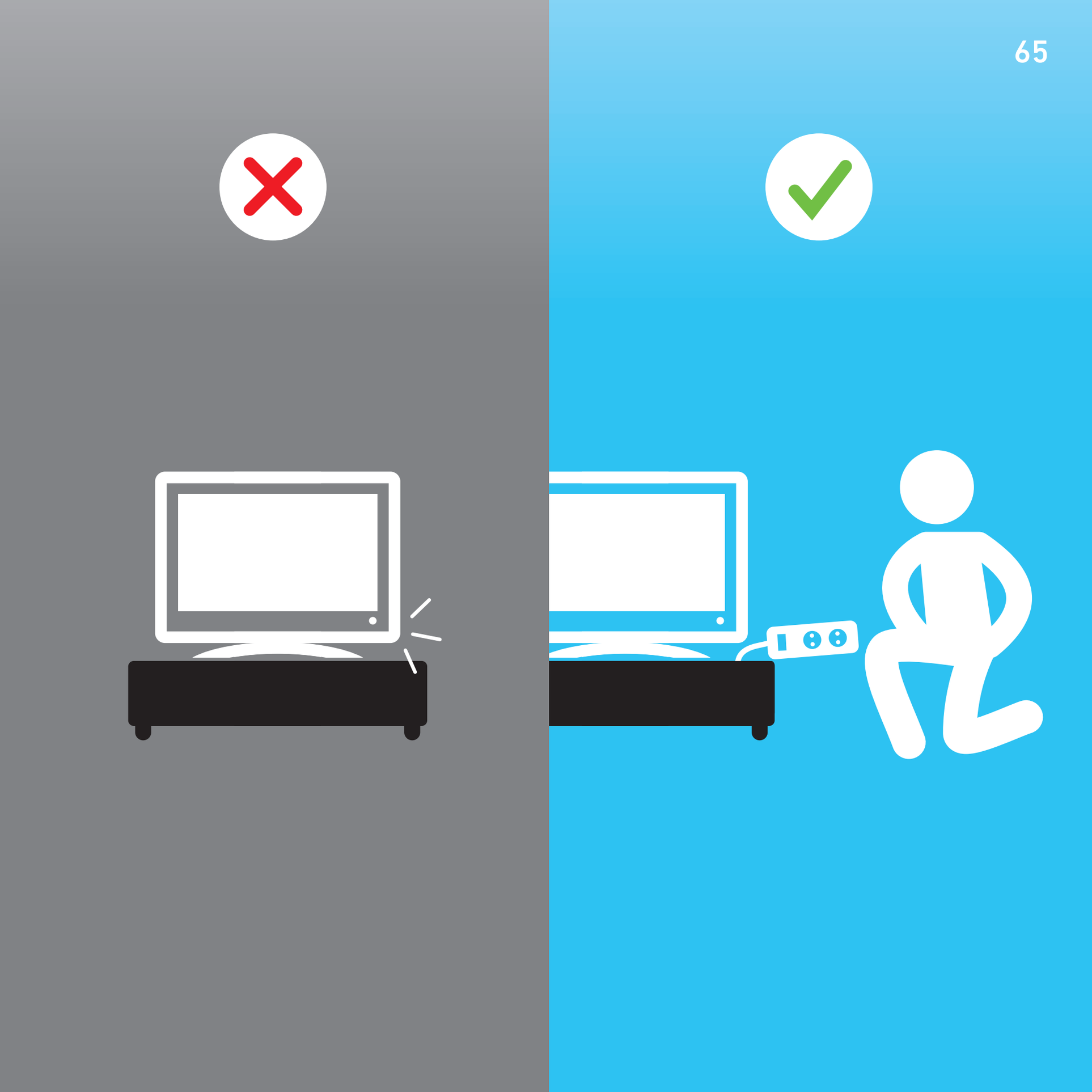
Les détecteurs de présence vous permettent d'économiser facilement de l'énergie. A quoi bon éclairer des pièces lorsque personne ne s'y trouve ? Ceci peut s'appliquer tant chez vous que dans une entreprise.



DÉBRANCHER LES APPAREILS INUTILES

Arrêtez complètement les appareils lorsqu'ils ne sont pas utilisés, par exemple en utilisant une barrette multiprise avec interrupteur.

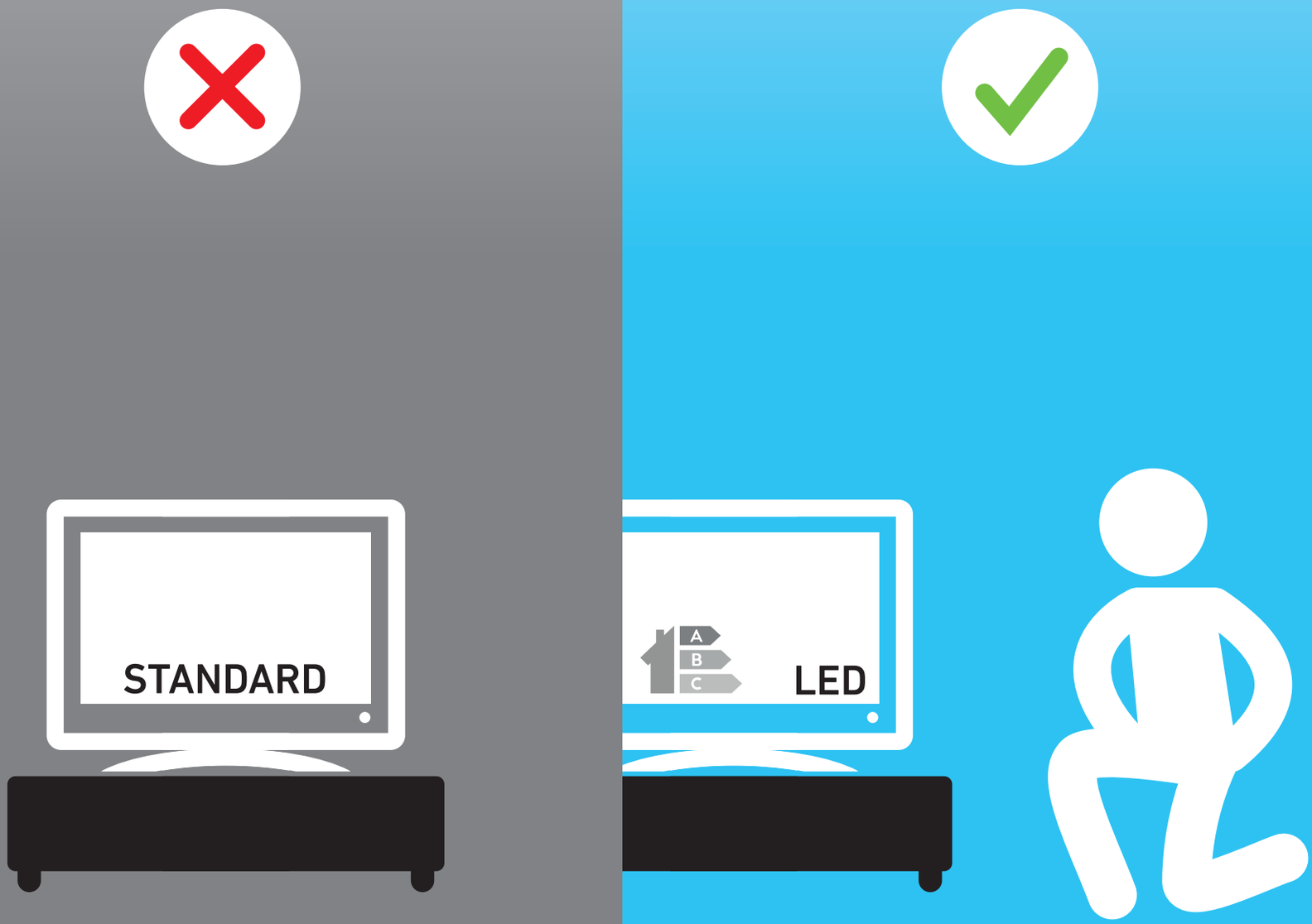
Les appareils fonctionnant en mode de veille ou toute autre forme de fonctionnement à vide engendrent, dans un ménage moyen, des coûts d'électricité de plus de 50 francs par année.



CHOISIR LE BON APPAREIL

D'une manière générale, préférez les appareils de dernière génération (téléviseur, ordinateur, etc.).

Pour une surface d'écran identique, un téléviseur LED de dernière génération consomme 75% d'énergie de moins qu'un appareil à tube cathodique.


STANDARD
A
B
C
LED

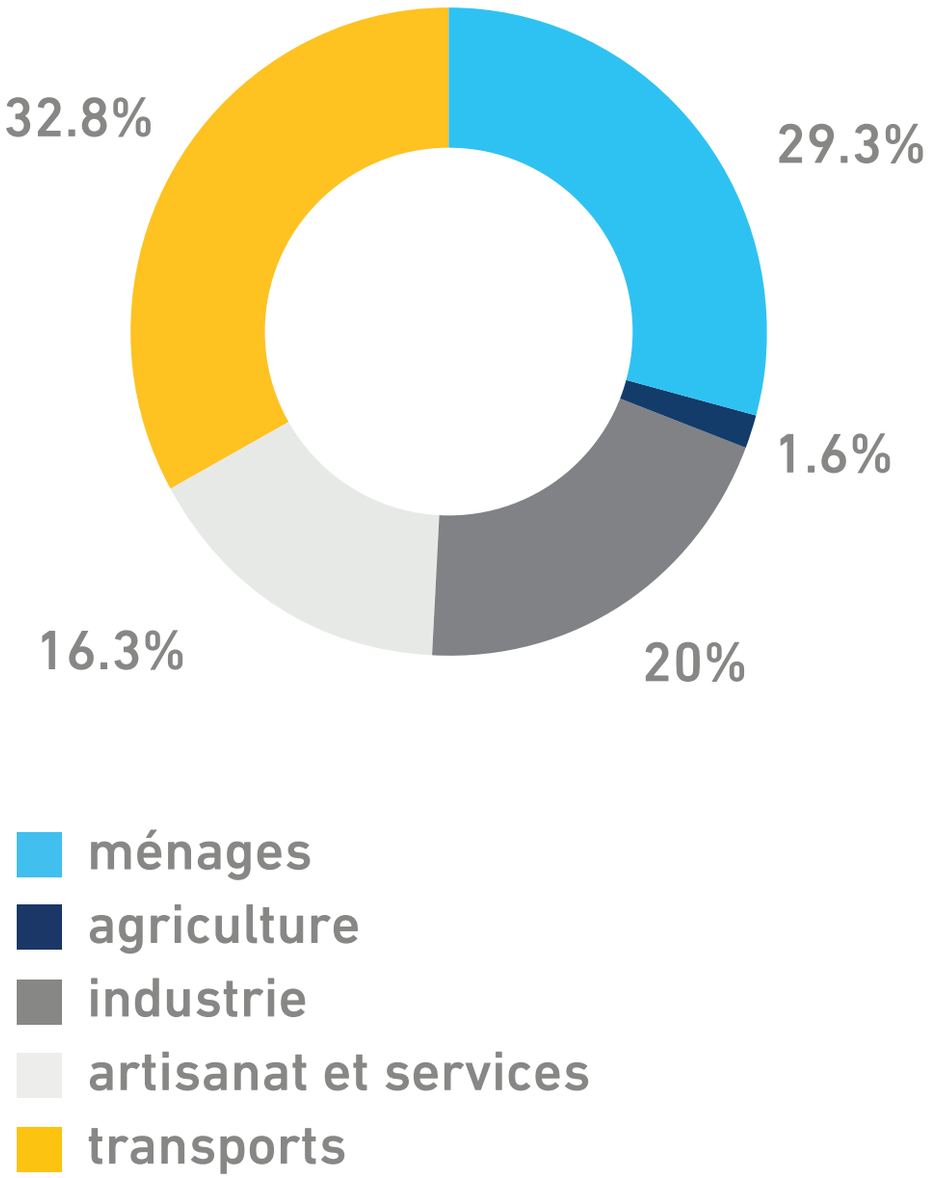
LE SAVIEZ-VOUS ?

Chaque consommation représente une charge sur l'environnement. Celui qui économise de l'énergie ménage l'environnement.

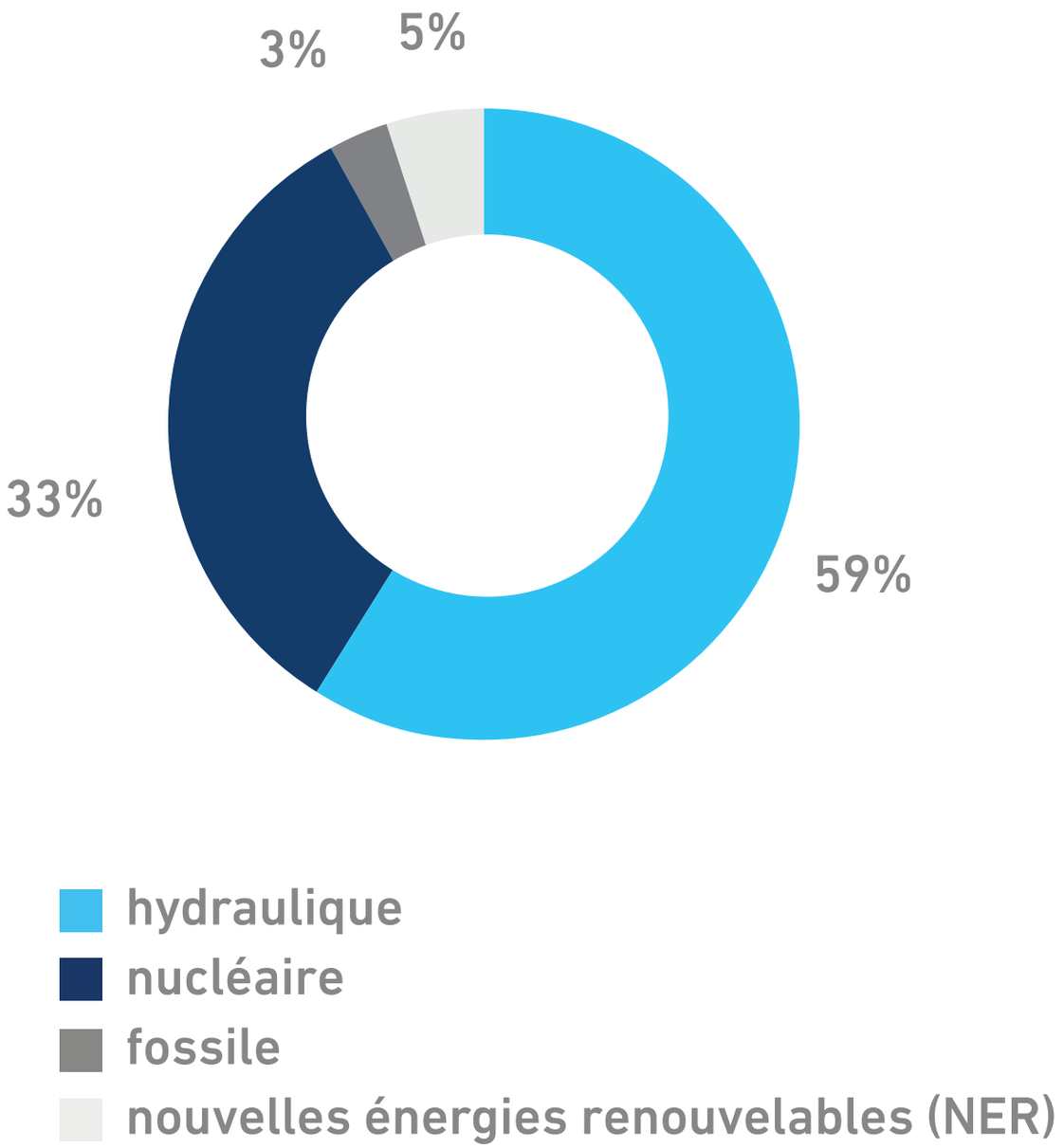
L'énergie économisée est simplement l'énergie la moins chère.

En consommant moins d'énergie, on limite les émissions de gaz à effet de serre et donc notre impact environnemental.

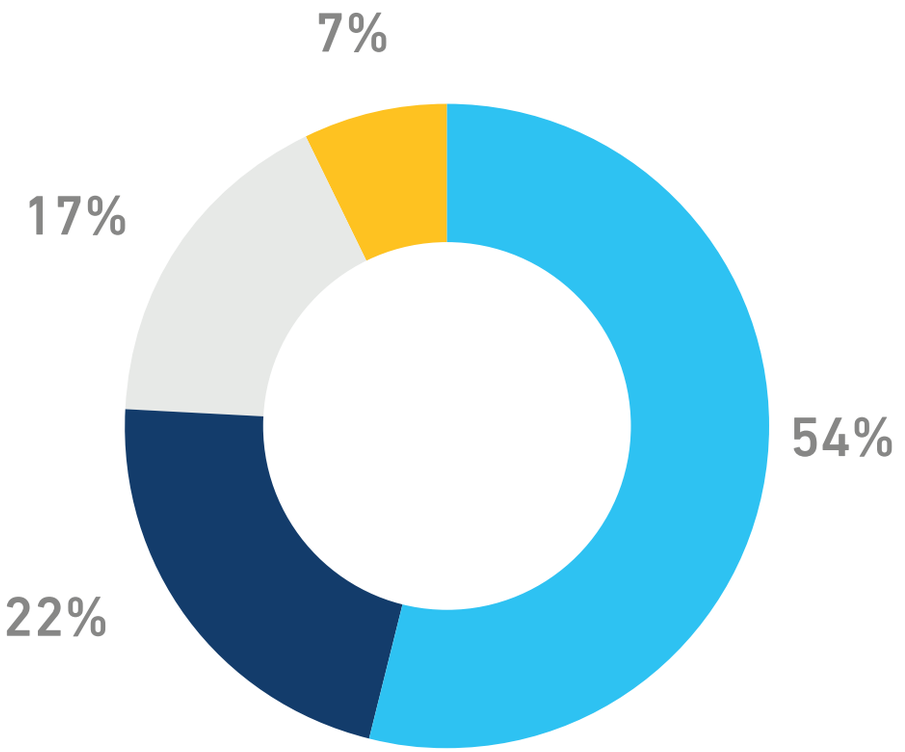
En Suisse, la consommation d'électricité est répartie comme suit :



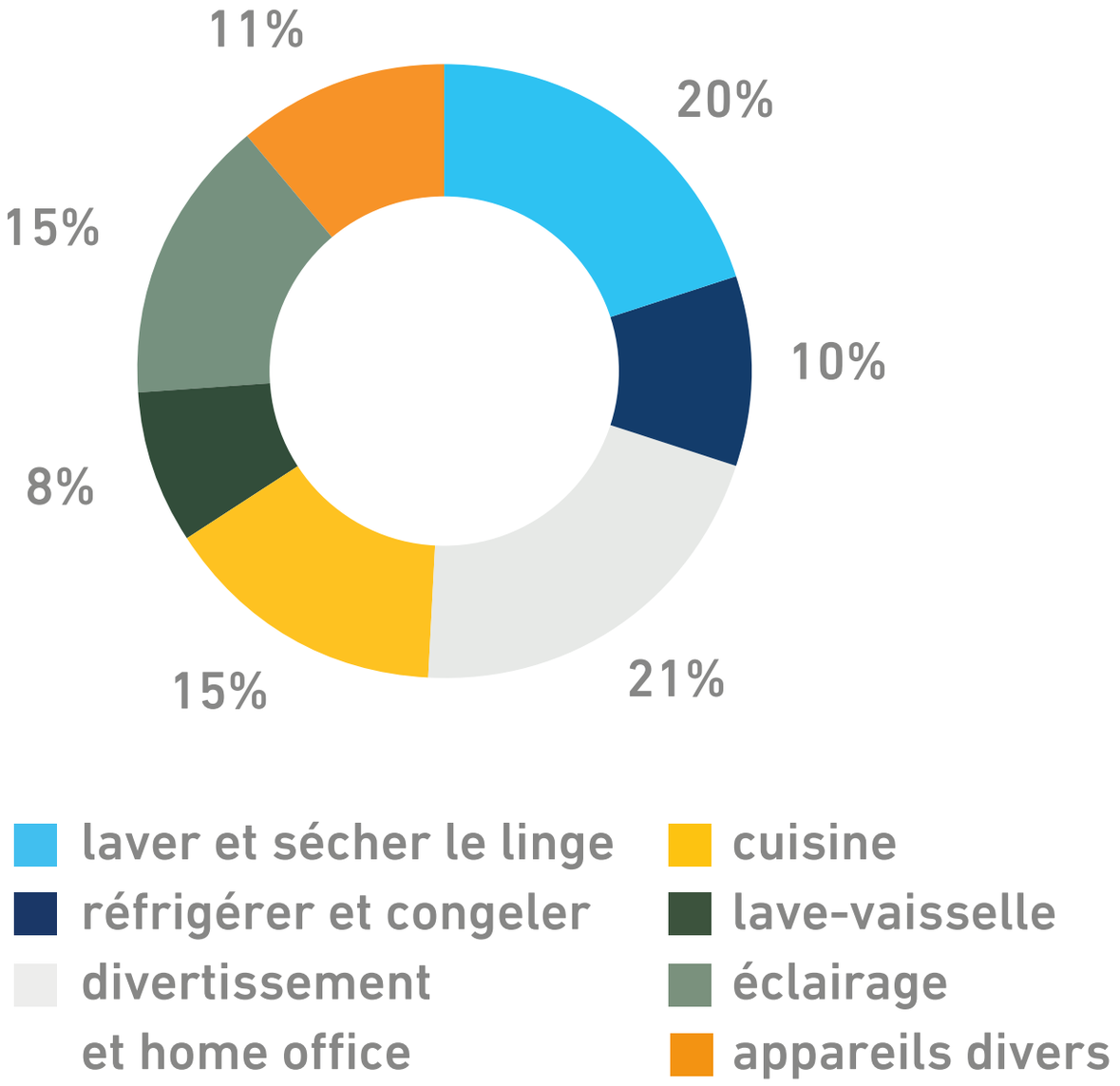
Origine du courant produit en Suisse :



Consommation moyenne d'énergie dans un ménage :



La consommation d'électricité d'un ménage, hors chauffage, se répartit de la façon suivante :



La consommation d'électricité – avec la facture qui y est associée – est déterminée par le nombre d'appareils électriques, leur consommation électrique spécifique, ainsi que par leur durée d'utilisation. L'utilisation d'appareils performants et leur emploi rationnel peuvent réduire la facture d'électricité de 25 à 35%.

Un ménage suisse type comprend 2 ou 3 personnes et consomme chaque année entre 3000 et 4000 kWh (non compris l'électricité pour l'eau chaude sanitaire et le chauffage).

QU'EST-CE QU'UN KILOWATTHEURE (KWH) ÉLECTRIQUE ?

C'est une unité de mesure de la quantité d'électricité consommée.

La variation de puissance d'un appareil à l'autre peut jouer un rôle.

ABRÉVIATIONS

P = puissance électrique de l'appareil exprimée en watts (W) ou en kilowatts (kW); 1 kW = 1000 W
t = le temps est la durée d'utilisation en heures
E = énergie = puissance (P) x le temps (t)

EXEMPLES DE CONSOMMATION

POUR UNE AMPOULE

une ampoule d'une puissance de 60 W allumée pendant 5 h consomme une énergie de
E = P x t = 60 W x 5 h = 300 Wh = 0.3 kWh

POUR UN FER À REPASSER

un fer à repasser de 1000 W branché durant 2 h consomme 1000 W x 2 h = 2000 Wh = 2 kWh

1 KILOWATTHEURE (KWH), C'EST...

- 1 heure d'aspirateur
- 1 heure de repassage
- 1 heure de plaque vitrocéramique
- 1 heure de four à micro-ondes
- 1 journée de console de jeux
- 1 journée et demie de travail sur un ordinateur portable
- 3 à 6 heures de télévision selon la taille et la technologie de l'appareil
- 4 heures de travail sur un ordinateur fixe
- 5 heures de vélo pour un cycliste moyen
- 7 lampes basse consommation pendant 7 heures
- 30 litres d'eau chauffée pour se doucher
- 70 tasses de café préparées avec une machine
- 100 heures d'écoute d'une radio

IMPRESSUM

Réalisation : INERA
Le fin mot Communication, Martigny
Boomerang Marketing, Sierre

Impression : Imprimerie A déterminer - Xxxxxx

Edition été 2019 **© INERA SA**

POUR NOUS CONTACTER

INERA SA
Rue de l'Eglise 46
1926 Fully
Tél. 0848 201 202

info@inera.ch
www.inera.ch

INERA

INERA