

Les gestes quotidiens pour économiser l'énergie et lutter contre le réchauffement climatique

N° DE TÉLÉPHONE UTILES

HOLISTIC: 032 721 11 74

Délégué à l'énergie de la Ville de Neuchâtel (M.Trachsel): 032 717 76 60

Centre Info'Energie NE : 032 889 47 26

affichez
cette
check-list
chez vous !!

LIENS INTERNET UTILES

HOLISTIC : www.holistic-ne.ch

Service cantonal NE énergie et environnement: www.ne.ch/energie

www.crde.ch | www.animenergie.ch | www.energie-environnement.ch



Neuchâtel
european energy award



A project of the CONCERTO initiative co-funded by the European commission under the Framework Programme

mobilité

- privilégier la mobilité douce (vélo, marche) et utiliser les transports collectifs (train, bus)
- préférer le train à l'avion
- lorsque vous avez besoin d'un véhicule occasionnellement, la location à court terme ou l'autopartage peuvent répondre à vos besoins
- combiner plusieurs de vos courses en une seule sortie
- utiliser un véhicule consommant peu de carburant
- pour réduire la consommation de carburant, respecter les limitations de vitesse, éviter les départs et arrêts brusques et les changements de rapport inutiles. Lors d'arrêts prolongés, couper le moteur
- limiter le plus possible l'usage de la climatisation
- éviter les galeries sur la voiture car elles font augmenter la consommation de carburant
- nettoyer votre véhicule dans les stations de lavage (consommation d'eau moindre et évacuation adaptée)
- contrôler périodiquement la pression des pneus et vérifier le système antipollution au moins une fois par année

au travail

- prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur
- éteindre lumière, ordinateur, imprimante, pendant les pauses et en quittant le lieu de travail
- réduire la consommation de papier en effectuant les communications par e-mail
- trier et recycler le vieux papier, utiliser du papier recyclé, se resservir du papier utilisé d'un seul côté
- imprimer recto/verso avec le mode « brouillon » et photocopier recto/verso
- éviter les impressions couleur
- récupérer les cartouches d'encre des imprimantes
- encourager les initiatives d'implantation d'un système de gestion environnementale
- ne pas installer de fontaines à eau et éviter les gobelets en plastique fournis près de celles-ci
- éviter d'utiliser la climatisation

énergie

- éteindre les lumières inutiles
- éteindre les appareils en veille
- adapter la puissance des lampes à vos besoins
- mettre un couvercle sur les récipients de cuisson
- utiliser des casseroles dont le diamètre est adapté à celui de la plaque
- éteindre la plaque avant la fin de la cuisson pour utiliser la chaleur résiduelle
- utiliser une bouilloire électrique pour chauffer l'eau
- laisser décongeler les aliments dans le frigo
- renoncer au préchauffage du four
- régler le frigo sur 5 à 7°C
- ne pas mettre des aliments chauds dans le frigo
- ne pas laisser la porte du frigo ouverte trop longtemps
- régler le congélateur sur -18°C
- dégivrer le freezer régulièrement
- en cas d'absence prolongée, vider et éteindre le frigo
- remplir au maximum le lave-vaisselle et le lave-linge
- choisir le programme «eco» pour le lave-vaisselle
- laver le linge à 40°C au lieu de 60°C et à 60°C au lieu de 95°C
- le pré-lavage n'est pas nécessaire pour le linge peu sale
- laisser sécher le linge à l'air libre dès que possible
- éviter les lampes halogènes
- installer des ampoules économiques
- acheter des appareils de classe énergétique A A+ A++

Lors de l'achat d'un
nouvel appareil, n'oubliez
pas de consulter
le site internet:
www.topten.ch

chauffage

- régler la température intérieure à 20°C maximum
- ne pas entraver la diffusion de chaleur des radiateurs par des meubles / rideaux
- tirer les volets / rideaux pour conserver la chaleur la nuit
- aérer en grand 3x par jour pendant 5 à 10 minutes (plutôt que laisser la fenêtre entre-ouverte en continu)
- régler la température du chauffe eau à 60°C au maximum
- adapter les périodes de fonctionnement du chauffage aux habitudes de vie en programmant correctement l'horloge
- ne pas chauffer une maison vide (absences week-end, vacances)
- enclencher et déclencher le chauffage en fonction des conditions météorologiques
- éteindre le chauffage dès que les conditions météo le permettent
- opter pour une régulation automatique par thermostat
- faire nettoyer la chaudière par le ramoneur chaque année
- contrôler régulièrement le bon fonctionnement de l'horloge de la régulation du chauffage
- dimensionner correctement l'arrivée d'air frais dans la chaufferie
- isoler les conduits dans les locaux non-chauffés
- améliorer l'isolation de l'habitat (toit, murs, fenêtres)

eau

- ne pas laisser couler l'eau en continu lorsque vous lavez la vaisselle, nettoyez fruits et légumes, vous vous rasez ou vous rincez les dents
- bien fermer les robinets pour les empêcher de goutter
- garder de l'eau au frigo au lieu d'en laisser couler jusqu'à ce qu'elle refroidisse
- penser à récupérer l'eau (le surplus éventuel d'eau en fin de repas peut servir à arroser vos plantes ou à remplir l'évier pour la vaisselle)
- boire l'eau du robinet et éviter d'acheter de l'eau en bouteille
- ne jamais jeter d'ordures dans les toilettes
- prendre une douche plutôt qu'un bain
- utiliser le lave-vaisselle et le lave-linge uniquement lorsqu'ils sont pleins
- réparer les robinets qui fuient
- installer un réducteur de volume d'eau à vos WC
- installer un limiteur d'eau de débit dans les robinets et les pommes de douche
- installer des mitigeurs thermostatiques d'eau permettant de régler la température de l'eau à chaque ouverture du robinet