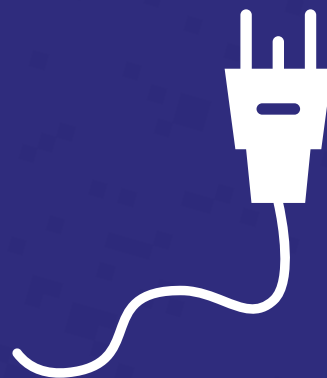


**L'énergie est limitée.**

**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** 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



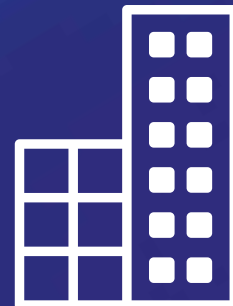
En collaboration avec



**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

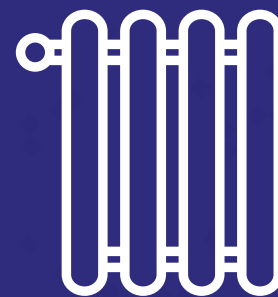
**[stop-gaspillage.ch](http://stop-gaspillage.ch)** pour découvrir d'autres conseils et tout savoir sur la situation énergétique en Suisse.



**L'énergie est limitée.**

**Ne la gaspillons pas.**

# 5 recommandations pour économiser 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.

 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](http://WWW.FR.CH)

CAMPAGNE CANTONALE D'ECONOMIE D'ENERGIE 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.



**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.



**Energie ist knapp.**

**Verschwenden wir sie nicht.**

# 5 Sparempfehlungen für den Arbeitsplatz



## Kaffeemaschine ausschalten:

Geräte im Stand-by-Modus verbrauchen viel Strom. Schalten Sie die Maschine nach Gebrauch ganz aus.

## Radiatoren freihalten:

Warme Luft muss ungehindert zirkulieren können. Achten Sie deshalb darauf, dass Radiatoren nicht verstellt sind.

## Computer herunterfahren:

Schalten Sie am Feierabend auch den Computer ganz aus, statt ihn auf Stand-by laufen zu lassen.

## Licht immer löschen:

Stellen Sie sicher, dass in unbenutzten Räumen das Licht stets gelöscht wird.

## Bildschirm-Helligkeit reduzieren:

Indem Helligkeit von Screen und Umgebungslight etwas zurückgestellt werden, lässt sich Energie sparen.

Weitere Empfehlungen und Informationen zur Energielage der Schweiz auf [nicht-verschwenden.ch](http://nicht-verschwenden.ch)

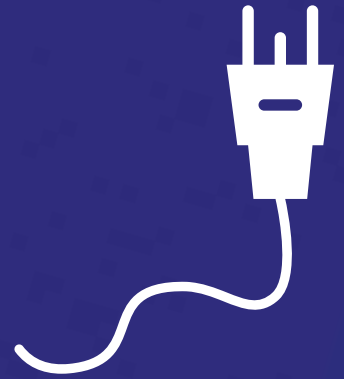




**Energie ist knapp.**

**Verschwenden wir sie nicht.**

# 5 Sparempfehlungen für Elektrogeräte



## Maschine ganz füllen:

Halb gefüllte Geschirrspüler, Waschmaschinen oder Tumbler verbrauchen genauso viel Strom wie volle. Starten Sie Ihr Gerät erst, wenn es voll ist, aber überladen Sie es nicht. Nutzen Sie den Sparmodus.

## Nicht zu kühl einstellen:

Oft ist die Temperatur von Kühl- oder Gefriergeräten zu tief. Stellen Sie Ihren Kühlschrank auf 7°C und Ihr Gefriergerät auf -18°C ein.

## Backofen nicht vorheizen:

Verzichten Sie auf das Vorheizen, sparen Sie rund 20% Energie.

## LED-Technik verwenden:


Konventionelle Halogenlampen verbrauchen viel mehr Strom als moderne LED-Technik. Rüsten Sie Ihr Zuhause mit LED-Lichtquellen aus und sparen Sie auf Knopfdruck Strom.

## Abschalten mit Steckdosenleiste:

Lassen Sie Ihre Elektrogeräte nicht im Standby- oder Schlafmodus, sondern schalten Sie sie ganz ab. Das geht am einfachsten mit einem Netzschalter oder einer Steckdosenleiste. Mit einem Klick sparen so gleich mehrere Geräte Strom.

Weitere Empfehlungen und Informationen zur Energie-  
lage der Schweiz auf

**nicht-verschwenden.ch**

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement für Umwelt,  
Verkehr, Energie und Kommunikation UVEK

Eidgenössisches Departement für  
Wirtschaft, Bildung und Forschung WBF



In Zusammenarbeit mit



CAMPAGNE  
CANTONALE  
D'ÉCONOMIE  
D'ÉNERGIE

KANTONALE  
KAMPAGNE  
ZUM  
ENERGIESPAREN



**Energie ist knapp.**

**Verschwenden wir sie nicht.**

# 5 Sparempfehlungen für den Haushalt



## Kaffeemaschine ausschalten:

Geräte im Stand-by-Modus verbrauchen viel Strom. Schalten Sie die Maschine nach Gebrauch ganz aus.

## Radiatoren freihalten:

Warme Luft muss ungehindert zirkulieren können. Achten Sie deshalb darauf, dass Radiatoren nicht von Vorhängen oder Möbeln verstellt werden.

## Licht immer löschen:

Stellen Sie sicher, dass in unbenutzten Räumen das Licht stets gelöscht wird.

## Kochen mit Deckel:

Beim Kochen verdampft ein Grossteil der Energie. Setzen Sie immer einen Deckel auf den Topf, der die Energie zurückhält. So wird übrigens auch das Essen schneller gar.

## Richtig gut lüften:

Wer in der Heizsaison mit ständig schräg gestellten Fenstern lüftet, lässt viel Wärme ins Freie entweichen. Öffnen Sie besser dreimal täglich alle Fenster 5 bis 10 Minuten für ein energiesparendes Stosslüften.

Weitere Empfehlungen und Informationen zur Energielage der Schweiz auf

**nicht-verschwenden.ch**

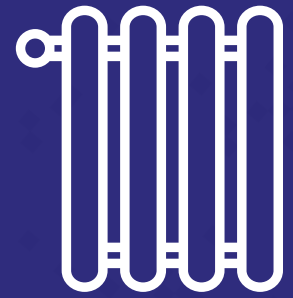




**Energie ist knapp.**

**Verschwenden wir sie nicht.**

# 5 Sparempfehlungen fürs Heizen



## Raumtemperatur senken:

Achten Sie darauf, dass die Raumtemperatur nicht mehr als 20°C beträgt.

## Thermostatventil montieren:

Thermostatventile an Heizkörpern halten die Raumtemperatur automatisch auf dem gewünschten Wert und helfen so, bis zu 20% Energie zu sparen.

## Richtig gut lüften:

Wer in der Heizsaison mit ständig schräg gestellten Fenstern lüftet, lässt viel Wärme ins Freie entweichen. Öffnen Sie besser dreimal täglich alle Fenster 5 bis 10 Minuten für ein energiesparendes Stosslüften.

## Radiatoren freihalten:

Warme Luft muss ungehindert in den Räumen zirkulieren können. Halten Sie Radiatoren deshalb frei von Möbeln oder Vorhängen.

## Heizung entlüften:

Schaffen Sie ein gutes Raumklima und senken Sie den Energieverbrauch fürs Heizen um bis zu 15%. Entlüften Sie dazu vor Beginn der Heizsaison Ihre Heizung.

Weitere Empfehlungen und Informationen zur Energielage der Schweiz auf

**nicht-verschwenden.ch**



**Energie ist knapp.**

**Verschwenden wir sie nicht.**

# 5 Sparempfehlungen für Warmwasser



## Duschen statt baden:

Sparen Sie viel Warmwasser, indem Sie nur kurz und nicht zu heiss duschen. Eine Wassertemperatur um 37°C ist für den Körper und fürs Energiesparen ideal.

## Die richtige Menge Wasser kochen:

Wasser zum Kochen bringen braucht viel Energie. Überlegen Sie sich immer vorher, wie viel Heisswasser Sie wirklich benötigen.

## Wasserkocher statt Pfanne:

30% weniger Energie benötigt ein Wasserkocher gegenüber einer Pfanne mit Deckel beim Erhitzen von Wasser.

## Niedrig temperiert waschen:

Waschen Sie Ihre Kleider mit möglichst niedriger Temperatur und nutzen Sie Sparprogramme.

## Spar-Armaturen einbauen:

Verwenden Sie in Küche und Bad Armaturen und Brausen der Effizienzklasse A. Die modernen Durchflussregler lassen sich ganz einfach anstelle der alten Strahlregler in die Armaturen einschrauben und sparen bis zu 50% Wasser.

Weitere Empfehlungen und Informationen zur Energielage der Schweiz auf

**[nicht-verschwenden.ch](http://nicht-verschwenden.ch)**



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement für Umwelt,  
Verkehr, Energie und Kommunikation UVEK

Eidgenössisches Departement für  
Wirtschaft, Bildung und Forschung WBF



In Zusammenarbeit mit



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG  
WWW.FR.CH

CAMPAGNE CANTONALE D'ÉCONOMIE D'ÉNERGIE

KANTONALE KAMPAGNE ZUM ENERGIESPAREN

