

Regimo

**La protection climatique commence à la maison:
comment préserver les ressources
et réduire les coûts.**



Chauffage

Aération

Eau

Déchets & recyclage

Déchets alimentaires

Électricité

E-mobilité

Chers locataires,

Économiser l'énergie est devenu l'un des enjeux majeurs pour réduire les émissions de CO₂ et la maison est le premier lieu où nous pouvons agir, qu'il s'agisse de la lessive, du chauffage, de la cuisine, des courses ou de la voiture.

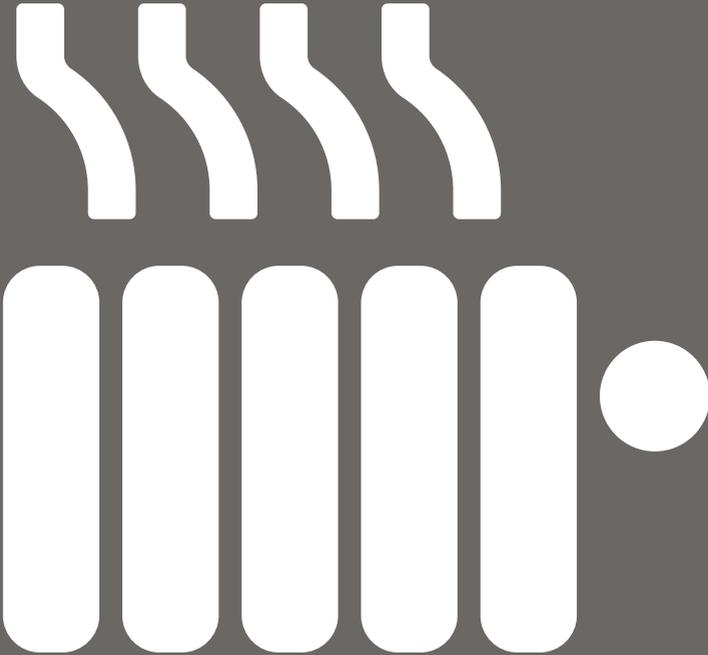
Si nous avons une utilisation raisonnée et responsable des ressources et préservons ainsi l'environnement, les générations futures nous en sauront gré, tout comme notre portemonnaie !

Nous vous exposons dans cette brochure comment y parvenir, et ce en toute simplicité.

Merci de votre collaboration !

Régimo

Chauffage



1°C de température en moins = 6 % d'économie

La température ambiante est déterminante pour se sentir parfaitement bien chez soi. Un chauffage adéquat et une bonne aération permettront également d'éviter la formation de moisissure, les taches d'humidité, les odeurs désagréables et le décollement du papier peint. Et votre portefeuille ne s'en portera que mieux: car avec chaque degré de température ambiante en moins, vous économisez 6 % de frais de chauffage.

1 Réglage de la bonne température

<i>Pièce</i>	<i>Température</i>	<i>Thermostat</i>
Salle de bains	22–23 °C	Env. position 4
Pièces à vivre	20–21 °C	Env. position 3
Chambre à coucher/couloir	17–19 °C	Env. position 2
Bureau	21–23 °C	Position 3–4
Pièces peu utilisées		Position * (étoile)

Pour les personnes âgées et les enfants, une température légèrement supérieure est indiquée.

2 En cas d'absence, abaissez la température.

En hiver, lorsque vous partez en vacances ou que vous vous absentez pour le week-end, mettez le thermostat de votre radiateur en position hors gel (étoile).

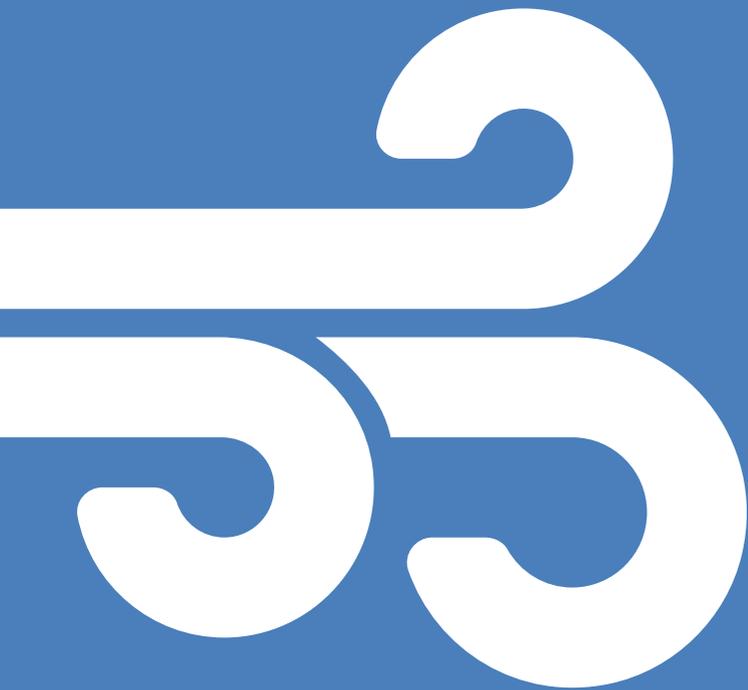
3 Utilisez pleinement la chaleur.

- Fermez les portes des pièces que vous chauffez moins.
- Fermez/baissez les volets la nuit.
- Ne placez pas de meubles ni de rideaux devant les radiateurs pour que l'air chaud puisse parfaitement circuler.
- En cas de chauffage au sol: les revêtements à même le sol, comme des tapis épais, gênent la diffusion de la chaleur. Il est donc recommandé de ne pas recouvrir vos sols.
- Si vous dormez la fenêtre ouverte même en hiver, mettez le thermostat du radiateur en position hors gel (étoile).

Sources et informations complémentaires :

- [Office fédéral de la santé publique \(OFSP\)](#): aération et chauffage appropriés
- suisseenergie.ch: chauffer

Aération



Faites souffler un vent nouveau dans votre logis.

Bien aérer est important pour que l'apport en oxygène soit suffisant et pour chasser les mauvaises odeurs. Cela permet également d'éliminer les substances chimiques susceptibles de se dégager des meubles ou des matériaux de construction. Et tout particulièrement en hiver, il est important que l'humidité accumulée puisse être évacuée vers l'extérieur. Cela permet d'éviter les acariens et la formation de moisissure.

1 Bien aérer signifie aérer en grand.

Il est recommandé d'aérer plusieurs fois par jour mais pendant une courte durée. Ouvrez le plus de fenêtres possible pour créer un courant d'air.

Saison	Quand	Durée
En été	Tard le soir et tôt le matin	Env. 25 min.
En hiver	Matin, midi et soir	6 à 10 min.
En automne/au printemps	Matin, midi et soir	10 à 15 min.

2 Autres astuces pour l'hiver

Veillez à bien aérer même lorsqu'il pleut ou qu'il neige. Ne laissez par ailleurs jamais vos fenêtres ouvertes en imposte en permanence, cela entraînerait une déperdition d'énergie. Ceci vaut également au printemps et à l'automne.

3 En été, veillez à conserver la fraîcheur.

Baissez les volets ou vos stores pare-soleil en journée pour garder la fraîcheur à l'intérieur et éviter l'effet de serre. En été, ouvrir les fenêtres en imposte est une bonne chose mais cela ne remplace pas l'aération en grand.

4 Si votre appartement est humide en dépit d'une bonne aération

- Aérez systématiquement après avoir pris une douche ou un bain.
- Utilisez un couvercle ou un autocuiseur pour cuisiner.
- Laissez au moins 5 centimètres entre vos meubles et le mur.
- Ne faites pas sécher votre linge dans votre appartement.

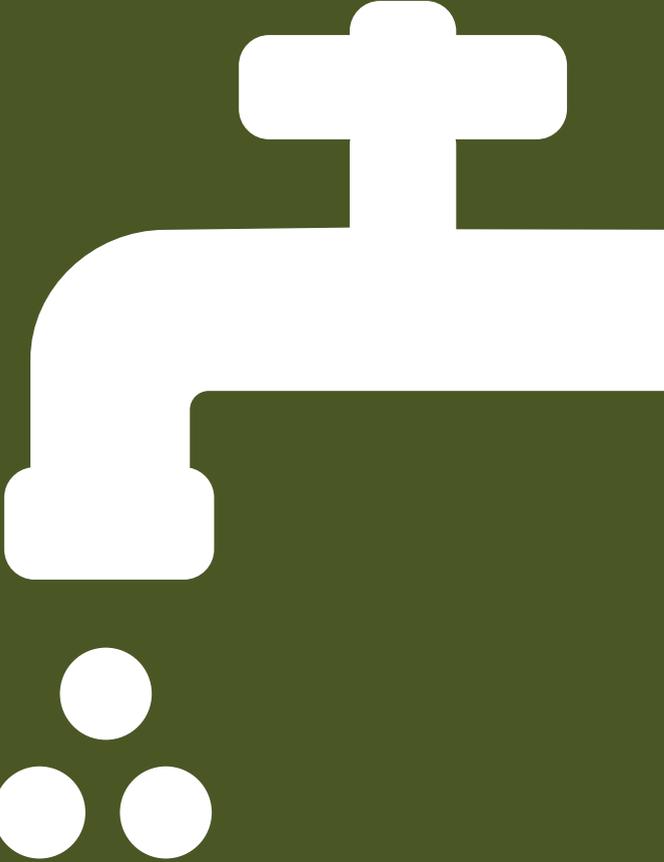
5 L'aération dans les bâtiments Minergie et les bâtiments à aération douce

De manière générale, il est suffisant de régler l'aération au niveau le plus bas. En cas d'absence prolongée, éteignez-la totalement. Dans tous les cas, nous vous recommandons de vous conformer aux instructions du mode d'emploi.

Sources et informations complémentaires :

- [Office fédéral de la santé publique \(OFSP\)](#): aération et chauffage appropriés
- [Union professionnelle suisse de fabricants de fenêtres et de façades \(FFF\)](#): une aération optimale

Eau



Chaque goutte compte – à la maison comme ailleurs.

Chaque foyer suisse consomme 160 litres d'eau potable par personne et par jour. Sur ces 160 litres, 50 litres sont de l'eau chaude dont la préparation représente près de 15 % de la consommation d'énergie d'un ménage, ce qui se ressent très clairement dans les charges. Nous devrions cependant également garder à l'esprit notre consommation d'eau « indirecte », à savoir l'eau nécessaire à la production de biens que nous consommons. Selon le WWF, près de 80 % de la consommation totale d'eau de la population suisse a lieu à l'étranger, dans des pays où l'eau est déjà une ressource rare.

1 Prenez des douches plutôt que des bains et choisissez un pommeau économiseur d'eau.

Lorsque vous vous douchez pendant 5 minutes avec un pommeau de douche économiseur d'eau, vous utilisez 4 à 5 fois moins d'eau chaude que lorsque vous prenez un bain et vous économisez jusqu'à 75 % d'énergie.

2 Réglage de la chasse d'eau

Sur les modèles à double débit, utilisez la touche économique autant que possible. Même sur les toilettes classiques, il est bien souvent possible d'interrompre la chasse d'eau prématurément.

3 Fermez le robinet lorsque vous vous brossez les dents.

Ne laissez pas couler l'eau inutilement lorsque vous vous brossez les dents, sans cela vous gaspillez 6 litres d'eau par minute. Il existe aussi des économiseurs d'eau pour les robinets de lavabo !

4 Un cycle de lavage efficace et économique

Avec les nouvelles lessives, il n'est plus nécessaire de laver à haute température et on peut se contenter d'un cycle court. Si vous renoncez au pré-lavage, vous préserverez qui plus est vos vêtements.

5 Veillez à utiliser des appareils à faible consommation d'énergie et optez pour le mode économique.

Lorsque vous achetez un lave-vaisselle et/ou un lave-linge, assurez-vous qu'il s'agit d'un appareil de classe d'efficacité énergétique A et utilisez le mode économique lorsqu'il existe.

6 Achetez des articles durables et produits localement.

Pour ne pas gaspiller d'eau dans d'autres pays, veillez à acheter des produits fabriqués localement et/ou dans le respect du développement durable.

Sources et informations complémentaires :

- energie-environnement.ch: douche et bain
- amphiro.com: se doucher intelligemment
- Office fédéral de l'environnement (OFEV): Indicateur eau
- [WWF Suisse](#): «Etude de l'empreinte hydrique suisse» (PDF)

Déchets & recyclage



Pour que notre planète ne se transforme pas en décharge.

La Suisse est la championne du monde du recyclage. Mais notre besoin en ressources est également bien supérieur à la moyenne. Afin de laisser un environnement le moins pollué possible aux générations futures, nous devons tous nous efforcer de produire moins de déchets et de recycler davantage. Adopter un comportement durable pour l'environnement commence par nos achats.

1 Les déchets ne se valent pas tous : place au tri.

Seuls les déchets combustibles que l'on ne peut ni recycler ni éliminer de manière sélective doivent être jetés dans les ordures ménagères classiques. Tous les autres déchets doivent faire l'objet d'un tri et d'une élimination sélective. Reportez-vous pour cela aux pictogrammes d'élimination officiels. Et si vous ne savez pas où vous débarrasser de vos bouchons en liège, de vos ampoules électriques ou encore de vos capsules de café près de chez vous, consultez [la carte de recyclage interactive](#).

2 Achetez des produits réutilisables et recyclables.

Préférez les sacs en tissus aux sacs plastiques, les bouteilles consignées aux bouteilles en PET, les *bee's wraps* au papier aluminium ou encore les pailles métalliques aux pailles en plastique. Il existe sans cesse de nouvelles alternatives plus écologiques et plus belles !

3 Veillez à préserver la planète lorsque vous faites vos courses.

Si vous avez le choix, optez pour des articles dont l'emballage est fabriqué à partir de matériaux recyclables et bannissez le plastique autant que possible. Veillez, en particulier lorsque vous achetez en ligne, à l'indication « Conditionnement pratique ». Cela vous facilitera la vie au moment d'ouvrir l'emballage et au moment de l'éliminer. Lorsque vous achetez des produits d'entretien, veillez également au label écologique et utilisez ces produits avec parcimonie.

4 Demandez que l'on vienne collecter vos déchets.

Si vous ne voulez pas vous embêter à trier vos déchets, faites-vous aider : il existe de plus en plus de prestataires qui viennent récupérer vos déchets chez vous et en assurent ensuite le tri sélectif.



Sources et informations complémentaires :

- [swissrecycling.ch](https://www.swissrecycling.ch) : pictogrammes officiels des matériaux recyclables
- [recycling-map.ch](https://www.recycling-map.ch) : vous indique où éliminer vos déchets
- [dechets.ch](https://www.dechets.ch) : informations détaillées sur les déchets et le recyclage
- [energie-environnement.ch](https://www.energie-environnement.ch) : conseils pratiques pour faire le ménage

Déchets alimentaires



Des denrées alimentaires qui finissent à la poubelle ...

Le gaspillage alimentaire n'est pas seulement un problème environnemental majeur, c'est également, au vu de la pénurie de denrées alimentaires dans certaines régions du monde, un problème éthique. En Suisse, la part de gaspillage alimentaire revenant aux ménages privés s'élève à 38 % et (située tout au bout de la chaîne de valeur, donc) constitue le premier poste de pollution environnementale domestique. Selon l'OFEV, la moitié de ces déchets, soit près de 60 kilos par personne/année, pourrait être évitée. Les conseils suivants vous permettront d'économiser des ressources tout en ménageant votre portefeuille (économie de 600 francs en moyenne par personne/année) grâce à une consommation raisonnable.

- 1 Planifiez vos achats.**
Faites une liste de courses et n'achetez que les quantités dont vous avez besoin pour les prochains jours.
- 2 Rangez correctement vos provisions et congelez rapidement.**
Les denrées alimentaires correctement stockées se conservent plus longtemps. La température idéale pour le réfrigérateur est d'environ 5 °C. N'oubliez pas que la zone inférieure est plus froide (env. 2 °C) et la zone supérieure plus chaude (env. 8 °C). Le bac à légumes et la porte sont les endroits les moins frais (env. 10 °C). Congelez vos denrées alimentaires suffisamment tôt si vous avez vu trop grand en faisant vos courses ou si vous avez des restes que vous ne consommerez pas sous peu. Hormis la volaille et la crème glacée, les aliments qui sont restés moins de deux heures à température ambiante peuvent être recongelés. Leur goût et leur qualité risquent toutefois d'être altérés. La viande et le poisson crus doivent être bien cuits avant de pouvoir être recongelés.
- 3 Des produits consommables même au-delà de la date de conservation**
Concernant les indications « À vendre jusqu'au » et « À consommer de préférence avant le », faites confiance à votre bon sens : bien souvent les denrées alimentaires peuvent être consommées bien au-delà de cette date. Si la date indiquée est « À consommer jusqu'au » en revanche, il est conseillé de ne pas la dépasser.
- 4 Choisissez des produits régionaux et de saison.**
Lorsque vous achetez des produits régionaux et de saison, vous contribuez à éviter une offre excédentaire de fruits et légumes qui risquent de finir dans une centrale de biogaz.



Sources et informations complémentaires :

- [foodwaste.ch](https://www.foodwaste.ch): trucs et astuces alimentaires
- [nachhaltigleben.ch](https://www.nachhaltigleben.ch): faits et astuces sur le gaspillage alimentaire (de)
- [Office fédéral de l'environnement \(OFEV\)](https://www.ofev.ch): déchets alimentaires en Suisse

Électricité



Économisez 50% d'électricité sans renoncer au confort.

Avez-vous déjà fait le décompte de tous les appareils électriques que recèle votre foyer? Leur nombre se situe probablement entre 50 et 100. Or nous pouvons économiser jusqu'à 50% d'électricité grâce à des mesures très simples, sans avoir à renoncer au confort de ces appareils.

- 1 Éteignez vos appareils électriques lorsque vous ne les utilisez pas.**
Certains appareils consomment en effet plus d'électricité en mode veille que lorsqu'ils sont en marche. Le potentiel d'économie est particulièrement important pour les chaînes stéréo et les décodeurs en tout genre. Par conséquent: déconnectez vos appareils électriques à l'aide d'une multiprise dotée d'un bouton marche-arrêt.
- 2 Les LED sont très économiques, pensez néanmoins à éteindre la lumière.**
Remplacez vos ampoules et vos spots halogènes par des LED. Elles ne consomment que très peu d'énergie et ne s'abîment pas lorsque vous les éteignez et les rallumez souvent.
- 3 Réglez la bonne température dans le réfrigérateur et le congélateur.**
La température idéale est de 5 à 7°C dans le réfrigérateur (en hiver réglez 1 à 3 – en été réglez 3 à 5), et de -18°C dans le congélateur. Utilisez un thermomètre pour mesurer la température.
- 4 Renoncez à laver à haute température et au sèche-linge.**
Laver à 30–40°C avec un cycle court est généralement suffisant et l'on économise plus de la moitié de l'énergie nécessaire à une lessive à 60°C. Si vous renoncez au sèche-linge, vous préserverez également vos vêtements.
- 5 Cuisinez intelligemment.**
Avec une bouilloire électrique, l'eau bout plus rapidement et cela consomme moins d'énergie. Pour vos casseroles: utilisez des couvercles. Pour le lave-vaisselle, ne le faites tourner que lorsqu'il est plein.
- 6 Reportez-vous à l'étiquette-énergie lorsque vous achetez un appareil.**
Les étiquettes-énergie indiquent sur une échelle de A (vert) à G (rouge), la consommation d'énergie de l'appareil. A est toujours le meilleur choix, A+++ est encore mieux. Lors de l'achat de nouveaux appareils de bureaux, le label «Energy Star» vous aidera à faire votre choix.
- 7 Faites réparer les appareils récents au lieu de les remplacer.**



Sources et informations complémentaires :

- energie-environnement.ch: conseils pour réaliser des économies d'énergie
- suisseenergie.ch: «L'Efficacité des appareils électroniques», 2016 (PDF)

E-mobilité



En route vers un futur plus écologique

Les véhicules électriques sont l'alternative avec un grand A pour réduire le bruit et les émissions de gaz d'échappement. Pas étonnant que les vélos électriques aient conquis nos routes en un rien de temps et que les trottinettes et les voitures électriques aient également le vent en poupe. Les études partent du principe que dès 2025, près de 10 % des nouvelles immatriculations seront des voitures électriques.

Régimo souhaite vous accompagner dans le cadre de cette transition vers un mode de transport plus écologique partout où c'est possible. Si vous prévoyez d'acheter un vélo électrique, une trottinette ou une voiture électrique mais que votre logement locatif ne dispose pas de borne de recharge, vous pouvez procéder comme suit :

- 1 Contactez Régimo, de préférence à l'aide de l'application RegimoApp (regimoapp.ch) ou du portail locataires (regimo.ch).
- 2 Régimo examine votre demande en concertation avec le propriétaire.
- 3 Si l'infrastructure peut être mise à disposition, des nouveaux contrats de location de places de stationnement avec borne de recharge seront établis.
- 4 L'installation sera réalisée par une société spécialisée après la signature du contrat.
- 5 Lorsque les travaux seront terminés, Régimo vous fera parvenir de nouvelles instructions pour l'utilisation et pour le décompte de l'électricité sur votre borne de recharge.

Remarque: si vous n'avez plus besoin de votre place de stationnement avec borne de recharge parce que vous ne disposez plus d'une voiture électrique, un parking normal pourra vous être attribué.

Informations complémentaires :

- [suisseenergie.ch](https://www.suisseenergie.ch): faits et chiffres, trouver et comparer des voitures électriques, encouragement financier pour les voitures électriques