

Régimo

Chers locataires,

Économiser de l'énergie et de l'argent. Avec ces neuf conseils, rien de plus facile. Vous trouverez d'autres articles dans RegimoApp ou sur le site Internet de la Confédération: www.stop-gaspillage.ch

Merci beaucoup pour votre coopération !



Vous n'utilisez pas encore RegimoApp ?
Téléchargez l'application maintenant dans
la boutique et inscrivez-vous gratuitement.



Chauffage

1

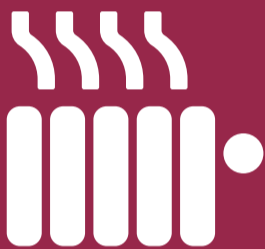
Réglez la température à 20°C dans le salon et à 17°C dans la chambre à coucher.

2

Ne placez aucun meuble devant les radiateurs, afin que la chaleur puisse bien se répartir dans la pièce.

3

Aération par à-coups : ouvrez complètement toutes les fenêtres 5 à 10 minutes trois fois par jour au lieu de les incliner en permanence.



Avec 1°C de température ambiante en moins, vous économisez 6 à 10 % d'énergie.

Courant

4

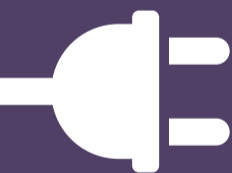
Réglez le réfrigérateur à 7°C, le congélateur à -18°C.

5

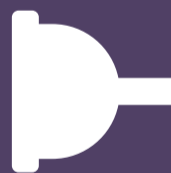
Éteignez toujours complètement les appareils électriques (utilisez une barre multiprises avec interrupteur marche/arrêt).

6

Éteignez les lumières et remplacez les anciennes lampes telles qu'halogènes par des LED.



Les appareils frigorifiques représentent 10 % de votre consommation totale d'énergie.



Eau

7

Prenez une douche courte et pas trop chaude au lieu d'un bain. Installez une pomme de douche économique ou un régulateur de débit.

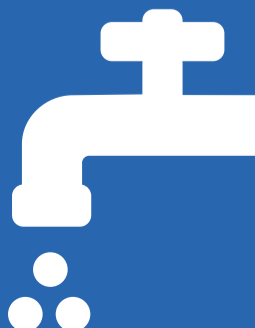
8

Utilisez une bouilloire au lieu d'une casserole et couvrez les casseroles pendant la cuisson.

9

Pour les lave-linge et les lave-vaisselle, utilisez le programme économique ou écologique.

Un régulateur de débit permet d'économiser 30 à 50 % d'eau.



Regimo

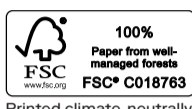
Dear Tenant,

Saving means having more resources in the long run. We hope you find these 9 simple suggestions helpful. You can find more information in the RegimoApp or on the government website: www.nicht-verschwenden.ch

Many thanks for your assistance!



Don't have the RegimoApp yet? Download it in the app store now and register free of charge.



Heating

1

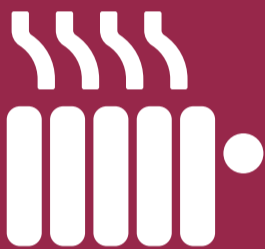
Set the temperature to 20°C in living areas and to 17°C in bedrooms.

2

Ensure there is no furniture in front of radiators, otherwise the heat won't radiate well throughout the room.

3

Airing: open all windows completely three times a day for 5–10 minutes rather than leaving them permanently tilted open.



Lower the room temperature by 1°C and save around 6–10 % on your heating bill.

Electricity

4

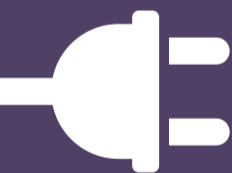
Set the fridge to 7°C and the freezer to -18°C.

5

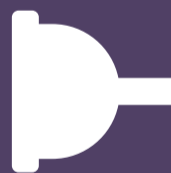
Always turn off electrical devices when not in use (use a socket strip with an on/off switch).

6

Turn off lights and replace old light sources such as halogen bulbs with LEDs.



Fridges and freezers account for 10 % of your entire electricity consumption.



Water

7

Take short and moderately warm showers rather than baths. Install a low-flow shower head or a flow regulator.

8

Use a kettle rather than a pan to heat water and cover saucepan lids when cooking.

9

Use the low-water or eco setting on washing machines and dishwashers.

A flow regulator can save 30–50 % water.

